

"Schwerkraft ist ein kosmischer Scherz ..."

# AerialYogaBerlin

Kommen Sie runter von der Matte - denn hier ist Schweben angesagt! AerialYoga-Berlin verbindet modernes Yoga mit Luftakrobatik und Fitnesssport.

"Aerial" bedeutet soviel wie freier Luftraum als Lebensraum für Landtiere. Diesen für unsere Gesundheit zu nutzen und mit dem eigenen Gewicht gegen die Schwerkraft zu arbeiten ist das Ziel. Was sich kompliziert anhört ist in der Praxis leichter als gedacht. Ein Tuch unterstützt die Yogapositionen und ermöglicht es selbst Anfängern, komplizierte Figuren wie Handstand oder schwierige Rückenbeugen zu trainieren. Spüren Sie selbst, wie Sie verschiedene Körperteile dehnen und kräftigen und die "Core-Stabilität" aufbauen. Auch die Entschlackung und

A vertical red fabric strip is suspended from the top, with a person in a red leotard hanging from it in an inverted, arched position.

Aerial Yoga-Berlin  
Liliana Polanco / Björn Heucke  
Academia JANGADA  
Schönhauser Allee 36, 10435 Berlin  
Aufgang 11 A rechts von REWE  
Tel: 0179-3252694  
[www.AerialYoga-Berlin.de](http://www.AerialYoga-Berlin.de)

Stärkung der Faszien - der inneren Weichteilgewebe - wird angeregt. Die dehnungs- und koordinationsintensiven Kurse sind gerade auch für Männern geeignet, denn sie haben Stretching oft besonders nötig. Im Studio können Sie die Tücher erwerben, Yoga- & Fitness-Klassen besuchen oder Einzelunterricht erhalten. Zudem wird auch Lehrerausbildung und Studioeinrichtung angeboten.

Aerial-Yoga ist mehr als Yoga - es bietet vielmehr ein anspruchsvolles, vielseitiges Fitnessstraining für Jung und Alt - Probieren Sie es aus!

