

„Tuchführung“

Faszientraining und tiefe Entspannung mit dem Aerialtuch - zum Kennen- und Liebenlernen

**Sa. 27.04. + 25.05. + 22.06.2019
jeweils von 10:30 bis 12:30 Uhr**

Lass dich fallen, spiele mit der Schwerkraft und entspanne vollständig im Aerialtuch. Es hängt von der Decke, ist hochstabil, seidig weich und extrem flexibel in seiner Nutzbarkeit.

Viele Haltungen finden bei der Arbeit mit dem Aerialtuch in der Schwerelosigkeit als Umkehrübung statt. Der Vorteil: Hängend kann man sein Körpergewicht einfach abgeben und sich besser auf die Dehnungen einlassen. Die Kopfüber-Positionen entlasten die Wirbelsäule, so dass der Rücken entspannt, was besonders Menschen mit Rückenproblemen zu schätzen wissen.

Die inneren Organe werden massiert und alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt, vor allem die tiefen Haltemuskeln, denn um den Körper im schwankenden Tuch zu stabilisieren, braucht man viel Körperspannung. Die Arbeit mit dem Aerialtuch bringt neben Kraft und Beweglichkeit auch Leichtigkeit und Gelassenheit durch Dehnungen tief in die Faszie hinein.

Das leicht schwingende Tuch kann grundlegende Bedürfnisse und Wünsche des Kindes in uns erfüllen: spielerisch leicht bewegend, sanft schaukelnd, fest gehalten und geschützt in dem glatten Stoff können wir neuen Mut schöpfen und einfach mal „loslassen“.

Die Kosten für diesen Workshop betragen pro Teilnehmer 20,- €
(Für Abonnenten Yoga + Klang 18,- €)

Wir bitten um Anmeldung vor Ort in der Liste, telefonisch oder per Mail. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Gesamtbetrages vor oder bei Kursbeginn.

Petra Mahanbir Kaur Adam
Kundalini Yoga, Shiatsu, Klangmassagen
und mehr...
Zum Roden 13 * 31275 Lehrte OT Aligse
Tel: 0175 988 88 85 * Mail: yoga@aligse.de
www.yoga-klang.eu

