

# „Tuchführung“

## **Einsteigerworkshop zum Kennen- und Liebenlernen Faszientraining und tiefe Entspannung mit dem Aerialtuch**

**Sa. 18.01.2020 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.

Alle wichtigen Muskelgruppen werden 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.

Einige 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, sodass der Rücken entspannt, was besonders Menschen mit Rückenproblemen zu schätzen wissen.

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 25,- €  
(Für Abonnenten Yoga + Klang 22,50- €)

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@mahanbir.de](mailto:yoga@mahanbir.de)  
[www.yoga-klang.eu](http://www.yoga-klang.eu)

