



AERIAL YOGA

im Riedli in Wasen

Dienstag, 03.09 & 29.10.2024 sowie

Donnerstag, 21.11.2024

jeweils 19.15-21.00h / Energieausgleich Fr. 35.00/Std.

Samstag, 12.10.2024

08.30-11.30h / Energieausgleich Fr. 60.00

Aerial Yoga Flow - Pause mit Tee & Snacks - Aerial Yin Yoga

Die Teilnehmerzahl ist jeweils auf 5 Personen beschränkt.

Vorkenntnisse sind keine nötig.

Jede Stunde kann EINZELN gebucht werden.

Bei sämtlichen Aerial Yoga Angeboten erlebst Du eine Mischung aus fließenden Abläufen, Kraftübungen, Yang- und Yin Haltungen. Beim 3-stündigen Workshop tauchst Du noch mehr ins Erleben des Aerial Yoga ein. Erfahre Yoga auf eine neue Art! Fühle dich leicht und getragen dank einer langen seidigen Hängematte, die von der Decke hängt. Die Unterstützung mit dem trapezartigen Tuch vermittelt dir ein Gefühl der Schwerelosigkeit; «fühle dich getragen, geschützt und erlebe Weite». Bei den Übungen werden wir ganz im Tuch, mit dem Tuch, unter dem Tuch, hängend oder schaukelnd im Tuch sein.



yoga
mit härz

Esther Dietler

Tel. 079 514 98 03 /

034 437 04 80

info@yogamithaerz.ch

www.yogamithaerz.ch