



# AERIAL YOGA

im Riedli in Wasen

Dienstag, 04. Februar & 11. März 2025 sowie  
Donnerstag, 24. April 2025

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

Die Teilnehmerzahl ist jeweils auf 5 Personen beschränkt.

Vorkenntnisse sind keine nötig.

Jede Stunde kann EINZELN gebucht werden.

Beim Aerial Yoga erlebst Du eine Mischung aus fließenden Abläufen, Kraftübungen, Yang- und Yinhaltungen. 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 hertz

Esther Dietler  
Tel. 079 514 98 03 /  
034 437 04 80  
info@yogamithaerz.ch  
www.yogamithaerz.ch