

# Aerial Yoga – Yoga im Tuch am Samstag, 17. August 2024

mit Nathalie Miller Lanz



## Ort

Raum Himalaya  
Rütimeyerstrasse 40  
4054 Basel

## Termin

Samstag, 17. August 2024  
1. Kurs: 09:30 - 12:00 Uhr  
2. Kurs: 13:00 - 15:30 Uhr  
max. 7 TN pro Kurs

## Kursdauer

2.5 Stunden

## Kosten

für nicht Studierende der  
Lotos Yoga Ausbildung CHF 50

## Leitung

**Nathalie Miller Lanz**  
dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

## Info & Anmeldung

lotosyoga.ch/workshopliste  
sekretariat@lotosyoga.ch

## Anmeldeschluss

16. August 2024

## Rücktrittsbedingungen

Siehe AGB auf der Homepage



1. Kurs



2. Kurs



## Verändere die Perspektive - erlebe Yogahaltungen ganz neu

Das trapezförmige Tuch ist an der Decke befestigt, du schwebst, liegst, sitzt oder hängst im Tuch. Wir geben das Körpergewicht mal mehr mal weniger ans Tuch ab. Wir üben spielerisch, mit Leichtigkeit und mit Unterstützung der Schwerkraft, Umkehrhaltungen gelingen mühelos. Im Aerial Yoga kräftigen wir alle grossen Muskelgruppen und die stabilisierende Muskulatur. Wir dehnen den Körper und schulen den Gleichgewichtssinn. In den hängendenhaltungen wird die Wirbelsäule entlastet und der Körper erfährt eine wohltuende Entspannung. Lasse dich tragen, vertraue dich deinem Tuch an und wachse über vermeintliche Grenzen hinaus. Was schwierig aussieht, ist in Wirklichkeit einfach.

Aerial Yoga ist für Einsteiger:innen geeignet - wir üben achtsam und an unsere Möglichkeiten angepasst.

## Was gilt es zu beachten?

Es ist sinnvoll kurz vor der Lektion keine schwer verdauliche Mahlzeit zu sich zu nehmen. Bitte trage ein T-Shirt, das die Schultern bedeckt (Schutz des Tuches und angenehmer für den Körper) und wenn möglich eng anliegende Sportkleidung.

Es gibt ein paar wenige **medizinische Kontraindikationen** für das Üben mit dem Tuch: Ein nicht eingestellter, hoher Blutdruck, ein erhöhter Augendruck sowie kürzliche Operationen im Rücken- oder Bauchbereich, akute Schmerzen und Schwangerschaft.