

AcroYoga Fun & Relax mit Reka

13 - 18:30 h

27. Mai 2017

Acro Yoga vereint die Weisheit des Yoga, die dynamische Kraft der Partnerakrobatik und die liebevolle Güte der Thai-Massage (Nuad) auf eine einzigartige Weise. Diese drei Traditionslinien bilden die Grundlage für eine kreative und gemeinschaftsbildende Bewegungskunst, die vom achtsamen, vertrauten und verspielten Umgang miteinander lebt.

AcroYoga Solar Practice:

Im Fluge erkunden wir gemeinsam die Gesetze der Schwerkraft und der Leichtigkeit.

Mit Spaß, Vertrauen und wechselseitiger Unterstützung schenken wir uns regelrecht Flügel und bilden beeindruckende Figuren. Anhand von einfachen Übungen wie assistierte Umkehrhaltungen, gemeinsames Krafttraining, Counterbalances und Pyramiden machen wir uns mit den grundlegenden Elementen der Partnerakrobatik vertraut. Beim akrobatischen Fliegen werden vom „Flyer“ (fliegende Person) aktive Asanas auf den Fußsohlen der „Base“ ausgeführt. Diese liegt am Rücken und balanciert den Flyer mit senkrechten Beinen in der jeweiligen Yogaposition.

Die 3. und wohl wichtigste Rolle im Bunde ist die des „Spotters“ (sichernde Person). Dieser kann mit Sicherungstechniken, einem objektiven Auge und falls notwendig mit Hilfestellungen dem raschen Erfolg nachhelfen.

13 - 15:30h AcroYoga Solar FUN

16 - 18:30h AcroYoga Lunar RELAX

LIMITIERTE TEILNEHMER ANZAHL - gleich anmelden und Plätze sichern!

E-mail an: office@yoga-loft.at · Peter +43 650 628 78 17



AcroYoga Lunar Practice:

Das therapeutische Fliegen ist das Herzstück der Praxis und lässt sich als Thai-Yoga-Körperarbeit in der Luft beschreiben - oder als Ritual des Loslassens.

Bei dieser Form des Fliegens entspannt sich der Flyer sich komplett und kann die Wirbelsäule „baumeln lassen“ (aka Spinal-Elongation-Therapy), während er wohltuende Nuad-Griffe von der Base in unterschiedlichen Yoga-haltungen erhält.

ALL LEVELS WELCOME!

Bequeme Baumwollkleidung und eventuell einen kleinen gesunden Snack für die kleine Nachmittagspause mitbringen.

Dieser Workshop ist für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene im Acro Yoga sowie zum Wiedereinstieg geeignet. Yoga Erfahrung von Vorteil, aber kein muss. Komm alleine, zu zweit oder zu dritt – kein PartnerIn erforderlich.

Workshopleiterin: Reka Hargitay

www.acroyoga.org · www.facebook.com/rekahyoga/

Beitrag - bei Einzahlung bis 20. Mai: 40 € · Studenten 35 €
regulärer Beitrag (nach 20. Mai): 49 €

Yoga Loft Innsbruck · Sebastian-Kneipp-Weg 17

YOGA Loft
INNSBRUCK Das Yogastudio

