

ACRO YOGA FUNDAMENTALS

SAMSTAG | 21.3.2026, 14.00 - 18.00 UHR (4 STD.)

Entdecke die Kunst des schwebenden Yogas. Tauche ein in die faszinierende Welt des Acro Yoga und erlebe die Freude des gemeinsamen Fliegens! In diesem Workshop für Anfänger erlernst du die Grundlagen, um sicher und mit Spaß in diese einzigartige Yoga-Form einzusteigen.

WAS ERWARTET DICH?

- ✓ **Sicheres Fliegen:** Wir beginnen mit den wichtigsten Sicherheitsaspekten und zeigen dir, wie du als Flyer (die Person, die fliegt) und als Base (die Person, die stützt) verantwortungsbewusst agierst.
- ✓ **Basen und Hilfestellung:** Als Base lernst du, wie du Stabilität bietest und deinen Partner sicher in der Luft hältst. Du erhältst detaillierte Anleitungen und praktische Tipps, um die richtigen Techniken anzuwenden.
- ✓ **Grundlegende Flows:** Wir üben sanfte Übergänge und einfache Posen, die du mit deinem Partner gemeinsam gestalten kannst. Dabei legen wir Wert auf Kommunikation und Vertrauen.
- ✓ **Spielerischer Ansatz:** Acro Yoga ist mehr als nur Akrobatik – es ist ein Spiel mit Gleichgewicht, Vertrauen und Verbindung. Wir fördern den Spaß am Entdecken und die Freude an der Bewegung.

FÜR WEN IST DIESER WORKSHOP GEEIGNET?

Dieser Workshop richtet sich an alle, die neugierig auf Acro Yoga sind und keine bis wenige Vorkenntnisse besitzen. Egal, ob du Yoga-Erfahrung hast oder nicht – komm vorbei und lass dich von der Magie des Fliegens verzaubern!

WAS SOLLTEST DU MITBRINGEN?

- ✓ Bequeme Kleidung, in der du dich frei bewegen kannst
- ✓ Neugier und Offenheit für neue Erfahrungen
- ✓ Wasserflasche (kein Glas)

ACRO STANDING BASICS

SONNTAG | 22.3.2026, 11.00 - 13.00 UHR (120 MIN.)

ENTDECKE DIE WELT DES PARTNER-AKROBATIK

Hast du schon immer davon geträumt, mit anderen zusammenzuarbeiten und akrobatische Figuren zu bilden? In diesem Workshop "Standing Acro Basics" lernst du die Grundlagen des Partner-Akrobatik und entdeckst die Freude an der Bewegung zu zweit.

WAS ERWARTET DICH?

- ✓ **Grundlagen des Partner-Akro:** Wir beginnen mit den Basics und zeigen dir, wie du sicher und effektiv mit deinem Partner zusammenarbeitest.
- ✓ **Standing Acro:** Wir konzentrieren uns auf akrobatische Figuren, die im Stehen ausgeführt werden.
- ✓ **Spaß und Bewegung:** Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung und die Freude am gemeinsamen Lernen.
- ✓ **Erfahrene Trainerinnen:** Unsere erfahrenen Trainerinnen begleiten dich auf deinem Weg und geben dir wertvolle Tipps und Tricks.

FÜR WEN IST DIESER WORKSHOP GEEIGNET?

Für Anfänger geeignet: Egal ob du noch nie Acro gemacht hast oder bereits Erfahrung mitbringst – dieser Workshop ist für alle geeignet, die Lust auf etwas Neues haben.

WAS SOLLTEST DU MITBRINGEN?

- ✓ Bequeme Kleidung, in der du dich frei bewegen kannst
- ✓ Neugier und Offenheit für neue Erfahrungen
- ✓ Wasserflasche (kein Glas)

SEI DABEI UND ENTDECKE DIE WELT DES PARTNER-AKROBATIKS!

ACRO YOGA - STAR UNIVERSE

SAMSTAG | 02.05.2026, 14.00 - 18.00 UHR (4 STD.)

ENTDECKE NEUE DIMENSIONEN DES FLIEGENS

Bist du bereit, deine Acro Yoga-Praxis auf ein neues Level zu heben? In diesem Workshop „Star Universe“ tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Star-Variationen und Transitions ein. Dieser Workshop richtet sich an Schüler:innen, die bereits Erfahrung im Acro Yoga gesammelt haben und ihre Fähigkeiten erweitern möchten.

WAS ERWARTET DICH?

- ✓ **Star-Variationen:** Wir erkunden Variationen der Star-Position, die deine Balance, Kraft und Koordination herausfordern.
- ✓ **Dynamische Transitions:** Wir lernen fließende Übergänge zwischen verschiedenen Star-Positionen, um unsere Acro Yoga-Praxis dynamischer und kreativer zu gestalten.
- ✓ **Inversionen und Handstand-Elemente:** Wir integrieren Inversionen und Handstand-Elemente in unsere Star-Sequenzen, um neue Perspektiven zu entdecken und unsere Grenzen zu erweitern.
- ✓ **Partner-Flows:** Wir entwickeln kreative Partner-Flows, die Elemente aus Star-Positionen, Transitions und Inversionen kombinieren.
- ✓ **Verfeinerung der Technik:** Wir legen Wert auf präzise Technik und geben dir individuelle Tipps, um deine Acro Yoga-Praxis zu optimieren.
- ✓ **Sicherheit und Vertrauen:** Wir schaffen eine sichere und unterstützende Umgebung, in der du deine Fähigkeiten entfalten und dein Vertrauen in dich und deinen Partner stärken kannst.

FÜR WEN IST DIESER WORKSHOP GEEIGNET?

- ✓ Für Schüler:innen mit solider Acro Yoga-Erfahrung
- ✓ Für alle, die ihre Star-Praxis vertiefen und neue Herausforderungen suchen
- ✓ Für alle, die kreative Partner-Flows und dynamische Transitions lieben
- ✓ Für alle, die ihre Inversions- und Handstand-Fähigkeiten im Acro Yoga integrieren möchten

WAS DU MIT NACH HAUSE NIMMST

- ✓ Neue Inspiration und Ideen für deine Acro Yoga-Praxis
- ✓ Fortgeschrittene Star-Variationen und dynamische Transitions
- ✓ Mehr Sicherheit und Vertrauen in deine Acro Yoga-Fähigkeiten
- ✓ Ein Gefühl von Leichtigkeit und Freude am gemeinsamen Fliegen

ACRO YOGA TRIO WORKSHOP – ACRO YOGA MEETS CIRCUS

SONNTAG | 03.05.2026, 11.00 - 13.00 UHR (120 MIN.)

WAS ERWARTET DICH?

Freut euch auf einen fröhlich gemischten Workshop aus Acro Yoga, Akrobatik und Zirkus.

Dieser Workshop lädt dich ein, Acro Yoga in der Gruppe zu erleben, neue Perspektiven auf bekannte Bewegungen zu entdecken. Trio-Acro eröffnet besondere Möglichkeiten: Gewicht wird geteilt, Stabilität entsteht gemeinsam und Figuren werden miteinander aufgebaut.

Wir arbeiten viel mit **Doppel-Bases** – zwei Personen unten, eine Person oben. Das schafft Sicherheit und macht die Base-Rolle auch für Menschen zugänglich, die sonst überwiegend fliegen. Gleichzeitig entstehen neue, spannende Variationen und Übergänge, die im Duo so nicht möglich wären.

Im Fokus stehen Technik, klare Kommunikation und spielerische Freude – immer mit viel Augenmerk auf **Spotting**, sichere Progression sowie kontrollierte Auf- und Abgänge.

Der Workshop ist **Open Level** und richtet sich aber an bewegungserfahrene Menschen. Erfahrung in Yoga, Pole Dance, Turnen oder ähnlichen Bewegungsformen ist von Vorteil.

WAS SOLLTEST DU MITBRINGEN?

- ✓ bequeme Sportkleidung
- ✓ eher enganliegende Sportkleidung
- ✓ bei längerem Haar einen Haargummi
- ✓ Wasserflasche (kein Glas)