

AERIAL YOGA TRICKS (& FLIPS)

FREITAG | 01.05.2026, 15.30 - 17.00 UHR (90 MIN.)

Du fühlst dich im Tuch schon zuhause und hast Lust auf das gewisse Extra? Dann ist unser Aerial Yoga Tricks Workshop genau deine Spielwiese. In dieser 90-Minuten-Klasse tauchen wir tiefer ein in die kreative, kraftvolle und überraschende Welt des Aerial Yoga. Wir verbinden Technik mit Flow und erarbeiten ausgewählte Tricks, die nicht nur stark aussehen, sondern sich auch stark anfühlen.

WAS ERWARTET DICH?

- ✓ neue Wrap-Techniken und raffinierte Einstiege
- ✓ dynamische Übergänge und kleine Sequenzen
- ✓ kontrollierte Inversionen
- ✓ spannende Variationen bekannter Figuren

Wir legen großen Wert auf klare Progression, saubere Ausrichtung und ein sicheres Gefühl im Tuch. Jeder Trick wird Schritt für Schritt aufgebaut, sodass wirklich verstehst, was du tust – und es später selbstständig wiederholen kannst. Diese Klasse ist eine Einladung, dich auszuprobieren, über dich hinauszuwachsen und dein Repertoire im Tuch zu erweitern – mit Freude, Fokus und einer guten Portion Mut für Neues.

LEVEL: MITTELSTUFE

Für Aerial Yogis mit Vorerfahrung im Tuch. Sicheres Einsteigen, einfache Inversionen und Grundfiguren sollten vertraut sein.

AERIAL YOGA FLOWS

SAMSTAG | 02.05.2026, 09.00 - 10.30 UHR (90 MIN.)

Im Tuch von einer Figur zur anderen fließen. Verbinden statt nur Halten. In dieser Aerial Yoga Flows Klasse verweben wir wunderschöne Figuren im Tuch zu harmonischen, eleganten und kreativen Sequenzen. Wie komme ich elegant von einer Figur in die nächste? Wie nutze ich Schwung, Atmung und Körperspannung, um einen echten Flow entstehen zu lassen? Wir erarbeiten ausgewählte Positionen, verfeinern Technik und Ausrichtung und beginnen dann, sie miteinander zu verbinden – mal ruhig und getragen, mal dynamisch. So entsteht Schritt für Schritt eine kleine Choreografie im Tuch, die Kraft, Anmut und Leichtigkeit vereint.

WAS ERWARTET DICH?

- ✓ fließende Übergänge zwischen bekannten und neuen Figuren
- ✓ bewusste Arbeit mit Atmung und Tempo
- ✓ geschmeidige Richtungswechsel und sanfte Drehungen
- ✓ ein Gefühl von Kontinuität statt „Stop & Go“

Der Fokus liegt auf Klarheit in den Wraps, sauberer Technik und einem sicheren Aufbau, sodass du dich im Flow getragen und stabil fühlst. Ziel ist es, nicht nur einzelne Figuren zu beherrschen, sondern sie organisch miteinander zu verbinden – bis Bewegung zu Tanz im Tuch wird.

LEVEL: MITTELSTUFE

Für Aerial Yogis mit Vorerfahrung im Tuch. Sicheres Einsteigen, einfache Inversionen und Grundfiguren sollten vertraut sein.