



AIR-YOGA



Entspannung
Leichtigkeit.

www.yes-sonnenyoga.at

AIR-YOGA

Eine noch relativ neue Form des Yoga erfreut sich eines zunehmenden Bekanntheitsgrades.

Beim Air-Yoga werden die Asanas an Tüchern hängend und teilweise in der Luft schwebend praktiziert. Diese können dabei oft länger gehalten werden. Dadurch gelingt es das Körpergewicht einfach abzugeben und sich noch mehr auf die Dehnung einzulassen.

Zudem wirkt die Schwerkraft bei dieser schwebenden Form des Yogas auf eine ungefährlichere Art und Weise und minimiert Verletzungsrisiken. Die Übenden gelangen wesentlich leichter in die von manchen gefürchteten Umkehrstellungen wie Schulterstand bzw. Kopfstand.

Dabei wird der Raum zwischen den Bandscheiben gedehnt, die Blutversorgung im Gehirn gesteigert. Durch das Tuch, das schützt, nachgibt und - in ihm eingehüllt - Geborgenheit schenkt, fühlt sich der Übende ganz schwerelos und behütet wie in einem Kokon.



Termine zur Auswahl

Vorteile des AIR-Yoga:

- Tiefenmuskuläre Entspannung
- Verlängerung und damit Entlastung der Wirbelsäule
- Die richtige Ausrichtung in den Yoga-Haltungen werden durch die Schwerkraft unterstützt
- Im Yogatuch eingehüllt dem Körper helfen, zu entspannen und dabei zu „Entschleunigen“

**EINE VÖLLIG NEUE FORM SICH ZU
ENTSPANNEN UND SICH „LEICHT“
ZU FÜHLEN!**

**KURSE IN WELS
Schwimmschulgasse 13**

YES-SONNENYOGA // Angelika Leithinger, Wagner-Jauregg-Str. 3, A-4600 Wels

office@yes-sonnenyoga.at

Tel.: +43 (0)664/867 06 60