

Aerial Yoga Flow

Grundausbildung

Bei meiner Grundausbildung lege ich besonderen Wert auf die Reproduzierbarkeit der Asanas durch den angehenden AerialYogi. Ich möchte, dass sich meine Schüler die Übungen leicht merken können, weshalb ich die wesentlichen Grundpositionen im Tuch schule. Mittels Variation, Transition und Flow lassen sich daraus intuitiv mehr als 150 Figuren ableiten und vor allem auch merken und reproduzieren!

- ▶ Warm-Up
- ▶ Kraft
- ▶ Flexibilität
- ▶ Leichtigkeit
- ▶ Entspannung



- ▶ Umkehrhaltung
- ▶ Akrobatik
- ▶ Partner AYF
- ▶ Sequenzen einer AYF-Stunde
- ▶ Therapeutische AYF Massage

AERIAL YOGA FLOW GRUNDAUSBILDUNG

14.10.2022 - 16.10.2022

8 Plätze, je € 700

Together Yoga & Zumba Studio

Prämienstr. 42

52076 Aachen

Anmeldung und Infos unter:

liliana@aerialyoga-flow.de

Liliana Polanco

