

## **Aerial Yoga**

### **Yoga trifft Akrobatik**

Aerial Yoga stellt eine Kombination aus Yoga, Akrobatik und Krafttraining dar. Im Gegensatz zum traditionellen Yoga finden die Übungen nicht auf dem Boden, sondern in der Luft statt. Der Fitnesstrend aus den USA gibt den Kursteilnehmern die Möglichkeit, Körperpartien wie Bauch und Rücken gezielt zu dehnen und zu kräftigen. Daneben bietet Aerial Yoga aber auch entspannende Elemente. Als Hilfsmittel werden trapezförmige Tücher verwendet, die ähnlich wie eine Hängematte aussehen. Allerdings sind die beiden Enden des Tuches nur an einem Haken befestigt und nicht wie bei einer Hängematte an zwei. Das Tuch dient als Trainingsgerät: Sie können sich hineinsetzen, -legen und -stellen oder aber an dem Tuch turnen.

## **Aerial Yoga im Homestudio**