

## ANANDA AERIAL YOGA

Eine ganz neue Art Yoga zu erleben!

Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch Du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Mit Hilfe der Schwerkraft lassen sich die üblichen Asanas ganz neu erfahren!

Beim **ANANDA AERIAL YOGA** geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das viel mit Loslassen und Vertrauen zu tun hat, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers sind zentraler Inhalt dieses Yogas.

„**ANANDA**“ steht für Freude / Wonne.

### Das Tuch ist Dein Partner

Es handelt sich um ein trapezförmiges Tuch, welches von der Decke hängt.

Du kannst in dieses Tuch einzelne Körperteile legen, Dich an unterschiedlichen Teilen des Körpers in das Tuch hängen, kannst schaukeln, kannst auch viele Umkehrstellungen auf eine ganz neue Art erleben oder Dich einfach zum Entspannen in Savasana in das Tuch legen.

Du kannst erahnen, dass **ANANDA AERIAL YOGA** viel Spaß macht, während Du zeitgleich alle Muskelgruppen gut trainierst und den gesamten Körper dehnt. Anders als im klassischen Yoga, in dem nach einer Asana (Körperstellung) immer eine Gegenstellung praktiziert wird, hast Du im **ANANDA AERIAL YOGA** mehrere Möglichkeiten:

1. Einfach nur nachspüren
2. Gegenstellung im Tuch
3. Die gleiche Asana am Boden
4. Gegenstellung am Boden

Durch den Einsatz des Tuches sind die **ANANDA AERIAL** Asanas teilweise einfacher umsetzbar und helfen Dir, die eigentliche Asana besser zu verstehen.

Bei diesem Training werden die Muskelgruppen an Armen, Beinen, Rücken, Bauch und Schultern gedehnt und angespannt. Es werden Kraft, Ausdauer, Geschmeidigkeit und Beweglichkeit gefördert.

Du brauchst ein bißchen Mut, Körperspannung und Balance.

**ANANDA AERIAL YOGA** hat etwas Behütendes.

Du bist sehr geschützt in Deinem Tuch und Du liegst in dem Tuch wie in einem Kokon.

*Es bietet Dir einen ganz intensiven Kontakt mit Dir selbst!*

**Gründerin: Dhanya Daniela Meggers**

