

# VIER JAHRESZEITEN AM SCHLUCHSEE

## AERIAL YOGA- WOCHENENDEN 2019



**Termine: 28.-30. Juni | 18.-20. Oktober 2019**

Was ist AerialYoga? Eine ganz neue Art Yoga zu erleben!

Beim Aerial Yoga wird ein langes Stofftuch an der Decke befestigt, so dass es hüfthoch über dem Boden hängt. Bei diesem „Yoga im Tuch“ 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.

In abgestimmten Übungsabläufen "Flows" kräftigen und dehnen wir den Körper um uns dann mit Leichtigkeit in die Tücher zu hängen oder durch den Raum zu schweben. Hierbei können nur einzelne Körperteile ins Tuch gelegt werden oder auch der ganze Körper. Bei Gleichgewichtsübungen kann das Tuch unterstützen. Am Anfang und Ende wird eingehüllt wie in einem Kokon in den Tüchern entspannt. Unsere ausgebildete AerialYogalehrerin Kristina Reich wird Sie an diesem Wochenende begleiten und betreuen. Weitere Informationen auch unter [www.aerialyogapforzheim.de](http://www.aerialyogapforzheim.de)

<b>Freitag</b>	17:00-19:00 Uhr	Begrüßung und Einführung ins AerialYoga
	20:15 Uhr	Gemeinsames Abendessen im Rahmen der Halbpension
<b>Samstag</b>	10:00-11:30 Uhr	AerialYoga Einheit
	17:00-18:30 Uhr	AerialYoga Einheit mit kurzer YinYoga Sequenz zum Ausklang
	20:15 Uhr	Gemeinsames Abendessen im Rahmen der Halbpension
<b>Sonntag</b>	08:00-10:00 Uhr	Abschluß AerialYoga Einheit, danach Verabschiedung

Der Kursinhalt wird an die Teilnehmer angepasst. Es werden keine Vorkenntnisse im AerialYoga oder Yoga vorausgesetzt. Sie sollten sich jedoch gesund fühlen und über ein gutes Gefühl für Körperspannung und Bewegung verfügen.

### Unsere Leistungen:

- \* 2 Übernachtungen (Freitag bis Sonntag)
- \* Schlemmer-Frühstücksbuffet
- \* 6-Gang Wahlmenü, Vitalmenü oder Themenbuffet
- \* 4 Yoga-Einheiten à 60-90 Min.
- \* Vier Jahreszeiten Inklusivleistungen

Buchbar bis 1 Woche vor Anreise. Teilnehmerzahl mind. 4 Personen, max. 7 Personen.

**Pro Person  
im DZ  
ab € 429.-**

Wir bitten um Ihre Anmeldung unter **Tel. +49 (0) 7656 / 70-326**  
oder online unter [www.vjz.de/de/freizeit-sport-schwarzwald](http://www.vjz.de/de/freizeit-sport-schwarzwald).

Hotel Vier Jahreszeiten am Schluchsee · [www.vjz.de](http://www.vjz.de) · [info@vjz.de](mailto:info@vjz.de)



# Informationsblatt AerialYoga Kurs

## Kann jeder mitmachen?

"Yoga im Tuch"/Aerial Yoga ist eine intensive Erfahrung für den ganzen Körper und sollte aus diesem Grund nur mit entsprechendem Gesundheitszustand ausgeführt werden.

**Von der Teilnahme am Kurs, besonders von den Umkehrpositionen, wird bei folgenden Indikationen abgeraten:**

- akute oder latente Wirbelsäulenschäden
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Bluthochdruck
- erhöhter Augeninnendruck, Glaukom
- Innenohrerkrankungen
- starkes Übergewicht
- Schwangerschaft
- Verengung der Halsschlagader
- medikamentöse Behandlung, welche blutverdünnend oder gerinnungshemmend wirken
- Personen mit erhöhtem Schlaganfall / Gehirnschlagrisiko oder Herzinfarktrisiko
- nach chirurgischen Eingriffen bzw. bei erhöhter Thrombosegefahr
- Epilepsie



Hiermit bestätige ich, dass ich über die gesundheitlichen Voraussetzungen informiert wurde und bei mir keine der oben erwähnten Erkrankungen vorliegt.

Außerdem bestätige ich, dass bei Fahrlässigkeit meinerseits keine Ansprüche gegen das Hotel Vier Jahreszeiten geltend gemacht werden können, vornehmlich wenn ich nicht den Anweisungen der Trainer Folge leiste.

Schluchsee, den \_\_\_\_\_

Name in Druckbuchstaben: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_