

Rhein Neckar Yoga

Yoga Nachrichten für die Region

Heidelberg hat wieder einen Flughafen- FLYoga eröffnet

In Heidelberg Handschuhsheim hat am 3. Juli 2016 das Yoga-Studio FLYoga eröffnet. Seitdem heben Yoga-Begeisterte regelmäßig ab. Angeboten werden Acro, Aerial und Vinyasa Power Yoga- Yogastile, die beflügeln. Mehr Infos über Yogastile, Kurs- und Workshop-Zeiten sowie die Piloten auf FLYoga.de



„Silke-Air“ hebt während der Studio Eröffnung ab, „Purser“ Conny zeigt die Notausgänge

TAG DER OFFENEN TÜR AM 24. SEPTEMBER 2016

Das Yoga-Studio lädt ein und bietet kostenlose Schnupperstunden zum Kennenlernen an, für alle, die „fliegend“ Yoga erfahren möchten.

Programm am Tag der offenen Tür:

Aerial Yoga	10:00-10:45	und	14:00-14:45
Vinyasa Power Yoga	11:00-11:45	und	15:00-15:45
AcroYoga	12:00-12:45	und	16:00-16:45

Anmeldungen für Aerial Yoga per Email an info@FLYoga.de sind erwünscht. Im Studio finden 9 Fluggäste gleichzeitig Platz.

Yoga Stile

AcroYoga



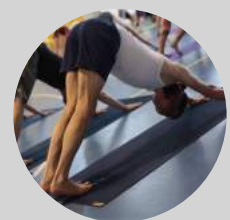
Der „Flieger“ genießt das Gefühl zu schweben

Aerial Yoga



Fliegen in einem Tuch

Vinyasa Power Yoga



„Meditation in Motion“

Yoga beflügelt im FLYoga Studio...

... und die Teilnehmer gehen
gestärkt in den Alltag



Montags hebt die erste Gruppe um 18:30 Uhr ab und fliegt beim Vinyasa Power Yoga durch die Körperübungen (Asanas). Pilot Frank unterrichtet Music Flows zu moderner Musik und verbindet so Bewegung, Atmung und Musik zu einem dynamischen Bewegungsablauf, der kraftvoll und schweißtreibend ist.

Ab 20:00 Uhr wird Aerial Yoga angeboten. Hier werden die Übungen in Tüchern ausgeführt, die im Verlauf einer Stunde von herausfordernd kraftvoll bis entspannend wie eine Hängematte eingesetzt werden. Die Übenden gelangen wesentlich leichter in Umkehrstellungen wie Schulterstand und Kopfstand. Manche Umkehr-

haltungen können ganz ohne Kompression der Wirbelsäule ausgeführt werden.

Donnerstags um 18:30 Uhr wird Aerial Yoga von Pilotin Silke angeboten, und ab 20:00 Uhr unterrichtet Conny im Vinyasa Power Yoga Abläufe, die so modifiziert sind, dass jeder sie erlernen und ausführen kann- von einfachen bis komplexen und kraftvollen Bewegungsmustern. Bei dem Ausführen der Übungen steht der tiefe und gleichmäßige Atemfluss im Vordergrund. Mehr auf FLYoga.de.

Tag der
offenen Tür am
24. September

Die Piloten

Frank



Conny



Silke



ACROYOGA WORKSHOPS AB 15. JULI 2016

In unregelmäßigen Abständen werden AcroYoga Workshops mit verschiedenen Schwerpunkten angeboten. Weitere Infos und Abflugzeiten sind auf der Webseite FLYoga.de veröffentlicht.

15. JULI

AcroYoga für Einsteiger-
Technik, Prinzipien, Bird und
Folded Leaf

5. AUGUST

Therapeutisches Backward
Flying- Back Leaf, Hammock
und sitzende Thaimassage

2. SEPTEMBER

Akrobatisches Backward
Flying- Back Bird mit versch.
Auf- und Abgängen