

Gesundheit – kann jeder mitmachen?

Die Teilnahme am Yogaretreat setzt normale psychische und physische Belastbarkeit voraus. Wenn sich Der / die Teilnehmer*in in ärztlicher oder psychotherapeutischer Behandlung befindet, ist er / sie angehalten, die Teilnahme mit dem Arzt bzw. Therapeuten zu besprechen.

Aerial Yoga - „Yoga im Tuch“ 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, die blutverdünnend oder gerinnungshemmend wirken
- Personen mit erhöhtem Schlaganfall / Gehirnschlagrisiko oder Herzinfarktrisiko
- nach chirurgischen Eingriffen bzw. bei erhöhter Trombosegefahr
- Epilepsie

Die Vorteile von AerialYoga auf einen Blick

- Entlastung der Wirbelsäule und der Gelenke
- Tiefere Entspannung durch die Wirkung der Schwerkraft
- Traditionelle Yogapositionen können länger und intensiver gehalten werden
- Entdeckung eines ausbalancierten Körpergefühls
- Spaß in Verbindung mit Fitness und Entspannung
- Aktivierung aller 7 Chakren
- Aktivierung von Prana im Körper
- durch die Flows bringen wir unser Prana (unsere Lebensenergie) zum fließen

Die Teilnahme am Retreat insbesondere der Yogastunden erfolgt auf eigene Verantwortung.