

## **Aerial Yoga in Bergedorf: Schwereelosigkeit für Anfänger entdecken**

Entdecken Sie Aerial Yoga in Bergedorf: schwebende Übungen, die entspannen und unterstützen – ideal für Anfänger. Jetzt ausprobieren im Studio Mohnblume!

Hamburg. Im Stadtteil Bergedorf eröffnet das Studio Mohnblume eine innovative Art des Yoga, das Aerial Yoga. Diese Form des Yoga bietet eine spannende Perspektive auf Bewegung und Entspannung, die Menschen jeden Alters und Fitnesslevels anspricht.

### **Die Vorteile des Aerial Yoga**

Aerial Yoga hat sich zu einer beliebter Trainingstechnik entwickelt, die auf den ersten Blick ungewöhnlich erscheint. Durch die Nutzung eines speziellen Tuchs, das von der Decke hängt, können Übende die Vorteile von Körpergewichtstraining und Dehnung in einer einzigartigen Kombination erleben. Das Tuch unterstützt nicht nur bei Über-Kopf-Positionen, sondern hilft auch, den Druck auf Gelenke und Muskeln zu reduzieren. Insbesondere bei Nacken- und Rückenbeschwerden bietet diese Methode eine sanfte Erleichterung.

### **Aerial Yoga: Ein neues Konzept in Bergedorf**

Yogastile gibt es viele, und das Interesse an Aerial Yoga wächst. In Bergedorf ermöglicht das Studio Mohnblume, das von Mona-

Maria Jansen geleitet wird, den Zugang zu dieser aufregenden Praktik. Für viele ist die Befreiung vom Bodenkontakt besonders wohltuend. Das Gefühl der Schwerelosigkeit fördert eine tiefere Entspannung, und die Teilnehmer berichten von einer erleichterten Atmung und einem neuen Körperbewusstsein.

## **Eine Brücke zwischen Yoga und Luftakrobatik**

Mona-Maria Jansen erläutert, dass Aerial Yoga nicht nur eine Sportart, sondern eine Brücke zwischen Yoga und Luftakrobatik darstellt. Viele Menschen glauben, dass Pole-Sport und Aerial Yoga sich nur um ästhetische Darbietungen drehen, doch tatsächlich geht es um viel mehr. Die Technik und Flexibilität, die beim Aerial Yoga erlangt werden, können auch in anderen Sportarten von Vorteil sein. Trainerin Larissa Michel, die ursprünglich durch den Pole-Sport zum Yoga kam, bestätigt diese Sichtweise und hebt hervor, dass Aerial Yoga auch die nötige Power mitbringt, um die körperliche Fitness zu verbessern.

## **Ein Erlebnis für Anfänger und Fortgeschrittene**

Für Interessierte bietet das Studio ab August Schnupperkurse an, die es jedem ermöglichen, sich in der neuen Disziplin auszuprobieren. Die Gruppen sind klein und bieten einen persönlichen Bezug, wodurch jeder Teilnehmer die notwendige Unterstützung erhält. Vor allem für Menschen, die möglicherweise bisher mit Yoga gefremdelt haben, ist Aerial Yoga eine einladende Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

## **Fazit: Ein Schritt zu mehr Wohlbefinden**

Die Einführung von Aerial Yoga in Bergedorf markiert einen wichtigen Schritt in Richtung einer gesünderen und aktiveren

Gemeinschaft. Der Fokus auf Entspannung und persönliches Wachstum im Yoga, kombiniert mit der Freiheit von der Matte, macht diese Praxis besonders zugänglich. Es ist ein Raum für individuelle Erfahrungen, die es den Teilnehmern erlauben, sich selbst neu zu entdecken und das Wohlbefinden zu fördern. Für mehr Informationen über Kurse und Angebote besuchen Sie [www.studio-mohnblume.de](http://www.studio-mohnblume.de).

- **NAG**

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**