

★★★★☆ [5]

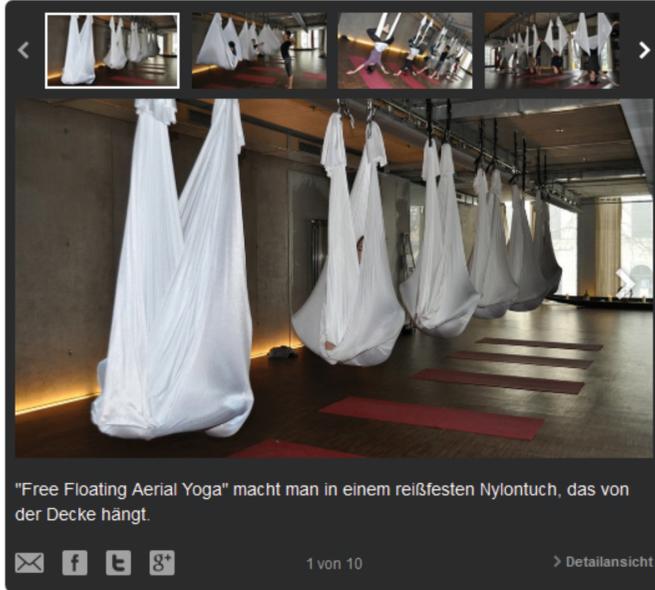


"Free Floating Aerial Yoga"

Kopfüber im Tuch

Umkehrhaltungen im Yoga können einen positiven Effekt haben. Claudia Lederer, die in München und Oberbayern unterrichtet, hat das "Free Floating Aerial Yoga" entwickelt, bei dem man zu einem großen Teil kopfüber in einem Tuch hängt.

Stand: 13.02.2015



Claudia Lederer zertifizierte Yoga- und Fitnesstrainerin, macht "Free Floating Aerial Yoga" seit viereinhalb Jahren. Den Anstoß hat sie in New York durch Yoga im Tuch bekommen.

Yoga im Tuch ist nicht neu, Claudia Lederer hat die Tücher nicht erfunden. Aber sie hat ein eigenes Konzept mit speziellen Übungsinhalten und Übungssequenzen entwickelt - eben das sogenannte "Free Floating Aerial Yoga".

Lederer unterrichtet in München und Ellmau und bildet auch Lehrer aus. In Ingolstadt unterrichten Trainerinnen, die Claudia Lederer ausgebildet hat.

Ohne Kraftaufwand und ohne Druck

"Free Floating Aerial Yoga" macht man in einem reißfesten Nylontuch, das mit zwei Haken an der Decke befestigt wird. Das notwendige Set kostet 199 Euro. Es dreht die Schwerkraft um und führt dadurch zu einem Freiheitsgefühl.

Alle Formen von Umkehrhaltungen sind ohne Kraftaufwand möglich - und ohne, dass ohne Druck auf Kopf, Nacken und Wirbelsäule entsteht. "Free Floating Aerial Yoga" stärkt das Herz-Kreislauf-System, es wirkt anregend und dank seiner Massage wohltuend auf das Gewebe.

Die volle Konzentration auf die Übungen hilft, Alltagsstress zu vergessen. Die hängende Übungen erinnern an die Kindheit - wenn man beispielsweise mit den Beinen oben und dem Kopf nach unten hängt ("Schweinebaumel").

Loslassen, Angst und Stress bewältigen

Man wird auf den Kopf gestellt und lernt dabei, loszulassen, was vielen nicht leicht fällt. Die Bewältigung von Angst ist gut für die Psyche, damit hat "Free Floating Aerial Yoga" auch eine therapeutische Wirkung. Umso öfter man es macht, desto besser kann man loslassen und desto besser kann man sich drauf einlassen.

Es ist geeignet für Frauen und Männer, für junge und alte Menschen. Bei Bluthochdruck und hohem Augeninnendruck, grauem Star, unmittelbar nach Operationen, Leistenbruch und Schwangerschaft sollte vorherige Absprache mit dem Arzt erfolgen.

Internet-Links:

www.free-floating-yoga.de

Beitrag: Heike Otto

★★★★☆ [5]



Jetzt läuft:

> Verkehr und Wetter
(> Playlist)



noch 1 Minute



B5 aktuell live hören

^ B5 aktuell: Podcast

^ B5 aktuell am Wochenende

^ B5 aktuell: Service

Das Fitnessmagazin

- Sendungsrückblick
- Fitness-News
- Promi-Fit-Tipps
- Redaktionsteam
- Kontakt

SENDUNGSINFO

Das Fitnessmagazin
Sonntag, 15.02.2015 um 07:35 Uhr
[B5 aktuell]

Das Fitnessmagazin
sonntags um 7.35 Uhr, Wiederholung
um 17.05 Uhr

MEHR ZUM THEMA



Ski-Yoga
Muskelkater vorbeugen, weich abfahren?



Yoga in New York
Entspannung zum Mitnehmen

KLICKTIPPS



Fitnessmagazin-Podcast
Die ganze Sendung hier nachhören