



IN TROCKENEN TÜCHERN
Unsere Autorin (rechts) übt
den sanft schwingenden
„Baddha Konasana“

SHAPE
testet

Diesmal: Aerial Yoga

Einmal abhängen, bitte! Redakteurin Sarah Jungclaus probierte Asanas in der Luft

„Puh, du gehst zum Aerial Yoga?! Mir ist da kotzübel geworden!“ Na toll, die Frau in der Umkleidekabine macht mir ja nicht gerade Mut. Etwas unsicher betrete ich den Trainingsraum, in dem schon die Yoga-Tücher, die sogenannten Hammocks, an Seilen von der Decke hängen.

LOS GEHT'S Meine Trainerin Claudia Lederer erklärt, wie man in das Tuch hineinschlüpft. Einmal Schwung holen – schon baumel ich in der Luft! Ganz schön wackelig! Kaum hab ich so halbwegs die Balance gefunden, da macht unsere Yoga-Lehrerin schon die nächste Ansage: „Hände weg vom Tuch und nach hinten fallen lassen!“ Ähm, wie bitte?! Na gut. Mutig lasse ich den Stoff los – und tatsächlich: Mein Hammock hält mich über dem Boden. „In diesem Kurs lernt man buchstäblich loszulassen und abzuhängen“, erklärt Claudia und lacht.



SANFTES FINALE
Ins Tuch gewickelt
schwebe ich über
dem Boden

TOTALE ENTSPANNUNG? Von wegen: Aerial Yoga ist ein knallhartes Ganzkörpertraining. Das Tolle: Auch anstrengende Asanas wie Kopfstand kann im Tuch jeder halten. Denn es nimmt einem einen großen Teil des eigenen Gewichts ab. Deshalb schont

Aerial Yoga auch Gelenke und Wirbelsäule. Weiteres Plus: Hammocks massieren die Faszien. Blöd nur: Vom vielen Kopfüberhängen wird mir ganz schwindelig. „Das gibt sich aber spätestens nach zwei Stunden“, beruhigt mich die Trainerin. Sie hat recht: Je länger ich in den Seilen hänge, umso besser

bekommt es mir – und die Relax-Phase am Ende entschädigt für alles.

FAZIT Aerial Yoga verbindet Krafttraining mit Entspannung auf besondere Weise. Als mich später in der Kabine eine Frau fragt, wie's war, sag ich lächelnd: „Super, ich komm wieder!“



SO HÄNG ICH GERN IN DEN SEILEN!
Claudia Lederer, Trainerin und Erfinderin
des „Free Floating Aerial Yoga“, erklärt mir
im „Elements“-Studio, worauf's ankommt



UND ACTION!
Die Mischung
aus Krafttraining
und Entspan-
nung ist perfekt



OOOMMM! Aerial Yoga gibt es z. B. im
„Elements“ in München, Stuttgart, Frankfurt.
30 €/Tag, ab 85 €/Monat, elements.com