

TRINITY

Wolfgang Mießner & Peter Schlösser

Aerial Yoga

Schwereelos glücklich. Grundlagen und Übungen für Einsteiger

208 Seiten, **Trinity Verlag**

17,5 x 24 cm, Klappenbroschur, durchgehend vierfarbig

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF

ISBN 978-3-95550-087-0

Erscheinungstermin: 30. Oktober 2014



Der neue Fitnesstrend aus den USA

Aerial Yoga ist eine innovative Form der Körperarbeit aus den USA, bei der ein großes Tuch als Hilfsmittel zum Einsatz kommt. Die Vorteile: Man kann sein Körpergewicht abgeben, schont die Wirbelsäule, schafft spielend auch anspruchsvollere Positionen und fühlt sich dabei geborgen wie in einem Kokon. Elemente aus Yoga, Pilates und Akrobatik sorgen dafür, dass der Körper gedehnt und gekräftigt wird und auch Balance und Koordination nicht zu kurz kommen. Wolfgang Mießner und Peter Schlösser stellen ein umfassendes Übungsprogramm vor, mit dem jeder die Schwerkraft überlisten kann.

Mit Aerial Yoga, dem neuen Fitnesstrend aus den USA, gelingt es ganz leicht und spielerisch, der Schwerkraft zu entkommen: Das Training, das Elemente aus Yoga, Pilates, Tanz und Krafttraining kombiniert, hat seine Ursprünge in der Akrobatik. Geübt wird an einem trapezförmigen Tuch, das an einem Haken von der Decke hängt. Dieses Tuch entlastet die Wirbelsäule, ermöglicht problemlos Umkehrhaltungen und lässt Stress wie von selbst abfallen.

Wolfgang Mießner und Peter Schlösser führen Schritt für Schritt in die Grundlagen des Aerial Yoga ein. Anhand von über 300 Fotos erläutern sie rund 60 Übungen mit verschiedenen Schwerpunkten und Wirkungen. Für komplexere Bewegungssequenzen stehen darüber hinaus kurze Trainingsfilme bereit, die über den QR-Code in der vorderen Klappe des Buches abgerufen werden können.



Wolfgang Mießner

ist Sport- und Gymnastiklehrer, Pilates-, Hatha-Yoga und Aerial-Yoga-Lehrer. Er bietet Fortbildungen an, erstellt Heimtrainingsprogramme und konzipiert gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme. Als Autor hat er bereits einige Bücher über Yoga, Pilates und Gesundheitssport veröffentlicht.

© privat



Peter Schlösser

ist Gesundheitsmanager, Diplomingenieur, Yoga-, Aerial-Yoga- und Pilates-Lehrer. Er ist Inhaber des WOYO Club München, eines der ersten deutschen Studios, die Aerial-Yoga-Kurse im Programm haben. In Kooperation mit der WOYO® Akademie bietet er seit 2013 gemeinsam mit Wolfgang Mießner auch eine Ausbildung zum Aerial-Yoga-Lehrer an.

© privat