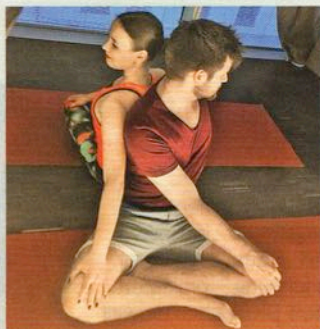


Beim Aufwärmen müssen wir oft lachen – vor allem, wenn's schwierig wird mit der Koordination



Die Mischung aus Körperspannung und Loslassen schafft Vertrauen



Gemeinsam zum Acro Yoga

„Stellt euch vor, ihr seid Leo und Kate in ‚Titanic!‘ Das schaffen wir locker!“

Mach mir den Flieger! Redakteurin Anja Schubert und ihr Freund testen akrobatisches Yoga

Gemeinsam zum Yoga – und dann auch noch die akrobatische Version? Mein Freund Fabian guckt etwas skeptisch, als wir den kleinen Raum im Münchner „AirYoga“-Studio betreten. Auch ich bin mir nicht sicher, ob wir so zirkustaugliche Übungen wie das „Folded Leave“ stemmen werden.

SANFTER START Lehrerin Sanne startet mit entspannenden Partner-Dehnungsübungen. „Fühlt sich super an. Doch dann „dürfen“ wir gefühlte 100 Sonnengrüße hintereinander machen, nach 10 Minuten läuft uns beiden das Wasser runter. „Ist euch ein bisschen warm geworden?“, fragt Sanne und grinst in unsere roten Gesichter. Dann wird's ernst: Ich bin

der „Flieger“, Fabian hält mich mit gestreckten Armen und Beinen in der Luft. Was in der Kindheit easy war, ist für zwei Erwachsene eine echte Herausforderung. Balance und Körperspannung halten – ich fühle mich nicht mehr wie ein Vogel, sondern eher wie ein Mehl sack, spüre gleichzeitig, wie jeder einzelne Muskel arbeitet. Nach der sicheren Landung massieren wir uns gegenseitig.

TOLLE ERFAHRUNG Die gemeinsame Yogastunde hat Spaß gemacht. Das gegenseitige Dehnen und Massieren tut richtig gut. Was man bei den „fliegenden“ Übungen lernen muss: loszulassen und dem anderen voll zu vertrauen. Aber damit hab ich bei Fabian eh kein Problem!

Zur Belohnung gibt's Elemente aus der Thai-Massage. Sooo entspannend!

BENEFITS

Macht beweglich – und schweiß Paare zusammen.

KOSTEN

In Gruppen ohne Lehrer kann man ab 5 € mitmachen. Privatstunde: ab ca. 15 € p.P.

MITBRINGEN

Einer von beiden sollte eine lange Hose tragen, sonst wird's rutschig.

WO?

In vielen Städten treffen sich Gruppen zum Üben. Infos: flying-yogis.de