

Aerial Yoga

: schwerelos glücklich ; Grundlagen und Übungen für Einsteiger / Wolfgang Mießner ; Peter Schlösser. - München : Trinity, 2014. - 207 S. : überw. Ill. (farb.) ; 24 cm
ISBN 978-3-95550-087-0 kt. : EUR 19.99

Zwei Yoga-, Pilates- und Aerial-Yoga-Lehrer stellen in diesem attraktiven Übungsbuch die relativ neue Form der Körperarbeit Aerial Yoga vor, bei der man teils oder vollständig in einem großen Tuch hängt, ähnlich einer Schaukel oder Hängematte. Hierbei wirken Elemente aus Yoga, Pilates und Akrobatik schonend auf Physis und Psyche ein, das Körpergewicht spielt praktisch keine Rolle mehr. Nach erklärenden Einführungen (Anatomie, Faszientraining, Vorteile, Equipment) dominiert ein umfassender, sehr gut bebildeter Übungsteil, von den Basics bis zu fortgeschrittenen Dreh- und Überkopfhaltungen. Die Texte und Anweisungen sind sehr anschaulich und stets mit weiterführendem "Yoga-Wissen" und Warnhinweisen angereichert. Zu ca. 30 Übungen gibt es über einen QR-Code zusätzliche Videos im Internet. Da diese Yoga-Variation aus den USA bisher nur in wenigen Studios in Deutschland angeboten wird, kann der (Appetit machende) Titel hauptsächlich für Spezialbestände oder dort, wo Kurse dazu stattfinden, empfohlen werden. Unabhängig davon aber ein ansprechendes, fundiertes Grundlagenwerk. (3)

Anja Keinath

ID bzw. IN 2015/08

Veröffentlichungsdatum ist der Montag der angegebenen Kalenderwoche (ID/IN Woche) in unseren [Lektoratsdiensten](#).