



Dieses 50-stündige Aerial-Yoga-Training findet im April an drei verlängerten Wochenenden statt und richtet sich an alle, die tiefer in die Praxis des Aerial Yoga eintauchen möchten. Es ist ein Level-1-Training und eignet sich für Teilnehmende mit grundlegender Aerial-Yoga-Erfahrung – du solltest Aerial Yoga bereits aus Kursen kennen, musst aber weder Profi noch besonders akrobatisch sein.

Auf Grundlage eines ausführlichen Training-Manuals beschäftigen wir uns mit einer breiten Auswahl an Aerial-Yoga-Asanas. Die Bandbreite reicht von stabilen Grundlagen bis hin zu komplexeren Übergängen und Bewegungsfolgen, die das Potenzial des Tuchs in der Luft erfahrbar machen.

Dabei stehen eine sinnvolle Progression, individuelle Zugänglichkeit und Sicherheit stets im Vordergrund.

Das Training verbindet Praxis und Theorie: Alles, was besprochen wird, wird auch selbst erfahren. Jede\*r arbeitet mit einer eigenen Hängematte, und es gibt viel Raum für Fragen, Austausch und Self Practice, um das Gelernte zu integrieren.

Dazu gehört auch das Entwickeln eigener Sequenzen sowie das Üben des Anleitens innerhalb der Gruppe – ganz ohne Leistungsdruck.

Eine Teilnahme bedeutet nicht automatisch, später selbst unterrichten zu wollen. Viele nehmen aus Neugier, aus Freude an der Praxis oder zur Vertiefung des eigenen Verständnisses teil. Aerial Yoga ist vielfältig – von ruhig und regenerativ bis kraftvoll und dynamisch – und dieses Training möchte genau diese Bandbreite eröffnen.

Die Unterrichtssprache ist Englisch (Deutsch, falls alle Teilnehmenden Deutsch sprechen).

**BIS ZU 10 PLÄTZE**

W A N N : APRIL 2026

W O : LUFT STUDIO BERLIN

P R E I S : 1.300,- €

M E H R I N F O S : [YOGAWITHRICARDA.COM](https://yogawithricarda.com)

A L L E F R A G E N & A N M E L D U N G : [INFO@YOGAWITHRICARDA.COM](mailto:info@yogawithricarda.com)



This 50-hour training takes place in April over three extended weekends and is designed for anyone who would like to dive deeper into the practice of Aerial Yoga. It is a Level 1 training and is suitable for participants with basic Aerial Yoga experience – you should already be familiar with Aerial Yoga from classes, but you do not need to be a professional or particularly acrobatic.

Based on a comprehensive training manual, we explore a wide range of Aerial Yoga asanas. The spectrum extends from stable foundational poses to more complex transitions and movement sequences that make the full potential of the fabric in the air tangible. Throughout the training, sensible progression, individual accessibility, and safety are always top priorities.

The training combines practice and theory: everything that is discussed is also experienced directly. Each participant works with their own hammock, and there is plenty of space for questions, exchange, and self-practice to help integrate what has been learned.

This also includes developing your own sequences and practicing how to guide others within the group – entirely without performance pressure.

Participation does not automatically mean that you intend to teach later on. Many people join out of curiosity, joy in the practice, or a desire to deepen their own understanding. Aerial Yoga is diverse – ranging from calm and restorative to strong and dynamic – and this training aims to open up exactly that full range.

The language of instruction is English (German if all participants speak German).

**UP TO 10 SPOTS**

W H E N : APRIL 2026

W H E R E : LUFT STUDIO BERLIN

C O S T : 1.300,- €

M O R E I N F O : [YOGAWITHRICARDA.COM](https://yogawithricarda.com)

A L L Q U E S T I O N S & S I G N U P : [INFO@YOGAWITHRICARDA.COM](mailto:info@yogawithricarda.com)