

**Yoga Zentrum Main Taunus GmbH**

Nordring 30  
65719 Hofheim

Telefon: 06192 4709337  
info@yogazentrum-maintaunus.de

## **Aerial Yoga – schwebend Vertrauen gewinnen**

Ängste im kollektiven Kontext verstehen, Mut fördern und innere Stabilität in Zeiten des Wandels entwickeln

### **Datum und Zeit:**

Montag 04. bis Freitag 08. Mai 2026  
Täglich von 9:00 bis 17:00/17:30 h

### **Zielgruppe:**

- Heilpädagogische und therapeutische Berufe
- Arbeitnehmer in der Gesundheitsbranche
- Arbeitnehmer, die in ihrem Unternehmen im Bereich Gesundheitsmanagement tätig sind oder tätig sein möchten
- und Interessierte

### **Ausbilderin:**

Michaela Rettig

### **Inhalt:**

Gerade in Zeiten gesellschaftlicher und beruflicher Unsicherheit ist es zentral, Ängste zu erkennen, Ressourcen zur Stärkung des eigenen Mutes zu aktivieren und so emotionale Stabilität im Alltag und im Berufsleben aufzubauen. Im Rahmen dieses Bildungsurlaubs wird erforscht, wie eine körperlich wie mental wirkungsvolle Aerial Yoga Praxis – unterstützt durch das Tuch – zu mehr Selbstvertrauen, innerer Kraft und Resilienz beitragen kann.

Die körperliche Praxis im schwebenden Tuch fördert Gleichgewicht, Beweglichkeit und Muskelkraft und wirkt darüber hinaus stärkend auf das Selbstbewusstsein. Insbesondere bei herausfordernden Übungen lernen die Teilnehmer:innen, mit Ängsten umzugehen, sie zu überwinden und Mut zu entwickeln.

Die Bildungswoche gliedert sich in praxisorientierte Selbsterfahrungsanteile sowie in theoretische Auseinandersetzung mit gesellschaftspolitischen Fragestellungen. Neben dem praktischen Üben und Anleiten von Aerial Yoga wird der Aufbau und die Didaktik von Aerial Yoga Stunden systematisch vermittelt. Nach Abschluss der Bildungswoche besteht die Möglichkeit, an einem separaten, zusätzlichen Termin freiwillig eine praktische Lehrprobe zur Aerial-Yogalehrer:in abzulegen.

Gesellschaftspolitisch werden u.a. folgende Themen vertieft:

- Angst im gesellschaftlichen Kontext verstehen (Medien, Politik, soziale Dynamiken)
- Mut als Gegengewicht zur Angst – Ressourcen und Stärken zur Überwindung von Angst aktivieren
- Innere Stabilität in unsicheren Zeiten finden – Strategien für emotionale und mentale Stabilität
- Stress- und Angstreduktion durch Achtsamkeit, Atemtechniken und körperliche Praxis
- Gesellschaftliche Perspektiven – Mut und Angst im Kollektiv
- Transfer in gesellschaftliches Engagement – Mut und Resilienz im gesellschaftlichen Alltag, Förderung kollektiver Resilienz durch Initiativen, Bildungsarbeit und Community-Projekte