

# „Leichtigkeit und Regeneration für Körper und Geist“ - Aerial Yoga

Sonntag, 06. Dezember bis  
Mittwoch, 09. Dezember 2026



# „Leichtigkeit und Regeneration für Körper und Geist“ - Aerial Yoga

Sonntag, 06. Dezember bis  
Mittwoch, 09. Dezember 2026



Andreas Glowik

Die Aerial Yoga Tage mit Andreas Glowik im Das Kranzbach verbinden hochwertiges Bewegungstraining mit echter Regeneration: mehr Aufrichtung, mehr Beweglichkeit, mehr Kraft, mehr Stabilität – und ein ruhiger, klarer Kopf. Im Mittelpunkt steht ein Anspruch, der perfekt zum Kranzbach passt: Qualität vor Quantität – präzise angeleitet, sinnvoll aufgebaut, nachhaltig wirksam.

**Aerial Yoga ist eine moderne Trainingsform mit einem an der Decke befestigten Tuch (Hammock), das wie eine sanfte Hängematte funktioniert. Es unterstützt den Körper bei Balance- und Dehnpositionen, ermöglicht neue Bewegungswinkel und schafft – je nach Übung – entweder Stabilität oder angenehme Entlastung. Dadurch entstehen Trainingseffekte, die am Boden oft schwer erreichbar sind: ein besseres Körpergefühl, mehr Bewegungsfreiheit, mehr Kraft und eine aufrechtere Haltung.**

## **Wirkprinzip: Aufrichtung, Mobilität, Core & Entlastung**

Die Einheiten kombinieren Mobilität, funktionelle Kräftigung, Koordination und bewusste Atmung. Ein zentraler Baustein ist die sanfte Entlastung der Wirbelsäule in ausgewählten Positionen. Viele Teilnehmer erleben dadurch ein „längeres“ Körpergefühl, mehr Raum in der Bewegung und einen deutlichen Zugewinn an Leichtigkeit - körperlich wie mental.

*„We are only as young as our spine is flexible and our mind is open.“  
Christopher Harrison*

## **Über Andreas Glowik**

Andreas Glowik (Dipl. Sportwissenschaft, UniBW, Ernährungswissenschaft) ist seit 2001 in der Sport- und Gesundheitsbranche als Unternehmer und Coach tätig. Er verbindet evidenzbasierte Trainingsmethoden mit einem ganzheitlichen, nachhaltigen Ansatz. Seine Stärke: klare Struktur, saubere Technik, individuelle Anpassung und ein Training, das spürbar wirkt, ohne zu überfordern.

# „Leichtigkeit und Regeneration für Körper und Geist“ - Aerial Yoga

Sonntag, 06. Dezember bis  
Mittwoch, 09. Dezember 2026

## ABLAUFPLAN

### SONNTAG

---

- Ab 15.00 Uhr Individuelle Anreise, Check-in, Ankommen
- 16.00 – 17.00 Uhr **Aerial Yoga Fundamentals**  
Einführung in Hammock, Sicherheit, Grundlagen, erste Entlastungs- und Mobilitätssequenzen *Treffpunkt Yoga Studio*
- Ab 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

### MONTAG

---

- 08.00 – 09.00 Uhr **Aerial Cocooning (Restore & Release)**  
sanfte Entlastung, Atmung, Nervensystem runterfahren, Beweglichkeit *Treffpunkt Yoga Studio*
- Ab 09.15 Uhr Frühstück
- Ab 11.30 Uhr kurzer Impuls „**Ernährung für Energie & Regeneration**“  
*Treffpunkt Yoga Studio*
- 12.00 – 13.15 Uhr **Aerial Yoga Flow (Mobility & Alignment)**  
Beweglichkeit, Aufrichtung, kontrollierte Kräftigung – ohne Vorkenntnisse
- 16.00 – 17.00 Uhr **Aerial Strength (Ganzkörper & Stabilität)**  
funktionelle Kraft, Core, Schulter-/Hüftstabilität, sichere Progressionen *Treffpunkt Yoga Studio*
- Ab 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

### DIENSTAG

---

- 08.00 – 09.00 Uhr **Morning Reset Flow**  
Mobilität, Atem, Haltung – frisch und klar in den Tag  
*Treffpunkt Yoga Studio*
- 12.00 – 13.15 Uhr **Aerial Yoga – Deep Stretch & Balance**  
Flexibilität, Gelenkfreiheit, Koordination, Balancearbeit  
*Treffpunkt Yoga Studio*

# „Leichtigkeit und Regeneration für Körper und Geist“ - Aerial Yoga

Sonntag, 06. Dezember bis  
Mittwoch, 09. Dezember 2026

- Ab 15.30 Uhr **Q&A**  
„Wie Aerial Yoga & Ernährung alltagstauglich kombiniert  
werden“ *Treffpunkt Yoga Studio*
- 16.00 – 17.00 Uhr **Aerial Strength – Progression Session**  
Level-Optionen, Technikfeinschliff, mehr Stabilitäts-  
und Kraftanteil
- Ab 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

## MITTWOCH

---

- 08.00 – 09.00 Uhr **Recovery & Mobility (Cocooning)**  
Mobilität, Atem, Haltung – frisch und klar in den Tag  
*Treffpunkt Yoga Studio*
- Bis 11.00 Uhr Check-out / Zimmerfreigabe
- 11.00 – 12.00 Uhr **Best-of Aerial – Abschluss Session**  
Die wirksamsten Elemente aus Mobilität, Kraft,  
Leichtigkeit und Entspannung *Treffpunkt Yoga Studio*
- Ab 12.00 Uhr Individuelle Abreise

*Zwischen den Einheiten bleibt Zeit, um Das Kranzbach zu genießen: unsere Kulinarik beim Frühstück, Mittag- und Abendessen, das Badehaus mit Saunen, Dampfbädern und den Liegebereichen, Wellness-Behandlungen und Kosmetik, hinaus in die Natur, etc.*

Reservierung und weitere Informationen unter **+49 (0)8823 - 92 8000**  
**info@daskranzbach.de** oder **www.daskranzbach.de**