

Anti Gravity / Aerial Yoga

Donnerstag, 11. Dezember bis
Sonntag, 14. Dezember 2025





Andreas Glowik

Andreas Glowik (dipl. Sportwissenschaft univ. UniBW) ist seit 2001 in der Sport- und Gesundheitsbranche als selbständiger Unternehmer tätig und gilt als Experte für ganz- und nachhaltige Trainings- und Ernährungskonzepte. In seinem Gesundheitsstudio „AG COACHING – Analyse und Training“ in Grünwald bei München betreut er Profisportler und Gesundheitsbewusste mit individuellen Trainingseinheiten in AntiGravity, Aerial Yoga, Suspension Fitness und Pilates ganz nach dem Motto: »Atme dich schlank, trainiere dich gesund, iss dich schmerzfrei.«

Andreas Glowik beherrscht die große Kunst, sich auf jeden Teilnehmer und dessen persönliches Trainings-Level (ob Anfänger oder Fortgeschritten) zu 100 Prozent einzulassen.

AntiGravity / Aerial Yoga ist eine umfassende Technik, um die gesamte Gesundheit und Agilität eines jeden zu verbessern und gleichzeitig Spaß zu erzeugen.

»Fitness mit Tuch«

Bei AntiGravity / Aerial Yoga handelt es sich um ein Ganzkörper-Training, bei dem alle Muskeln gekräftigt werden und dabei spezielles Augenmerk auf die Entlastung der Wirbelsäule und der Bandscheiben gelegt wird. Erreicht wird dies durch das Trainieren mit dem Hammock, ein aus speziellem Gewebe gefertigtes Tuch, das an zwei Deckenhaken befestigt wird und wie eine Hängematte aussieht. Beim Training mit dem Hammock verändert sich das Verhältnis zum Boden und ermöglicht jedem, seinen Körper mit einzigartigen Übungen gezielt zu trainieren. Das kompressionsfreie Training der Wirbelsäule und die Flüssigkeitszufuhr der Bandscheiben führen zu mehr Platz für die Nerven in den Wirbelkanälen.

Spürbare Effekte sind eine Neuausrichtung der Wirbelsäule, Verbesserung der Lernfähigkeit des Gehirns durch Schaffung neuer Synapsenverbindungen, Verbesserung des Gleichgewichts und verbesserte Zirkulation des Lymph- und endokrinen Systems.

ABLAUFPLAN

DONNERSTAG

- 16.00 Uhr **AntiGravity / Aerial Yoga Fundamental**
Vorstellung AntiGravity / **Aerial Yoga** Training und
Faszientraining (*Treffpunkt Yoga-Studio*)
- 19.30 Uhr **Gemeinsames Abendessen** (Eine Ernährungsberatung
findet bei allen **Mahlzeiten** statt und in Bedarfsfällen auch
gerne in den Pausen) (*Treffpunkt Dayroom*)

FREITAG + SAMSTAG

- 08.15 – 09.00 Uhr **AntiGravity / Aerial Yoga Cocooning -**
kompressionsfreies Training der Wirbelsäule und
Übungen für die Flüssigkeitszufuhr der Bandscheiben
und Körperwahrnehmung (*Treffpunkt Yoga-Studio*)
- 11.00 – 13.00 Uhr **AntiGravity / Aerial Yoga -**
Sie führen vom Yoga inspirierte Dehn- und
Kräftigungsübungen im Hammock durch. Yoga-Erfahrung
oder Vorkenntnisse sind keine Voraussetzung
(*Treffpunkt Yoga-Studio*)
- 16.00 – 17.00 Uhr **AntiGravity / Aerial Yoga-Training -** Für die Kraft und
Beweglichkeit im ganzen Körper (*Treffpunkt Yoga-Studio*)
- 19.30 Uhr **Gemeinsames Abendessen** (*Treffpunkt Dayroom*)

SONNTAG

- 08.15 – 09.00 Uhr **AntiGravity / Aerial Yoga** (*Treffpunkt im Yoga-Studio*)
- 11.00 Uhr **AntiGravity / Aerial Yoga - Abschluss-Training.**
Das Beste aus 10 Stunden AntiGravity / Aerial Yoga.
(*Treffpunkt Yoga-Studio*)
- Anschließend Freigabe der Zimmer (bis 11 Uhr), individuelle Abreise

*Zwischen den Workshop-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**