

# 7 GRUND PRINZIPIEN

## SICHERHEIT

**„Das Risiko von Verletzungen, Gefahren oder Verlusten mindern“**

Sicherheit bedeutet, dass wir uns auf physischer und emotionaler Ebene umeinander kümmern. Wir schätzen unsere eigenen Fähigkeiten korrekt ein und bauen sie progressiv aus. Dabei beginnen wir mit dem Fundament, bevor wir schwierigere Figuren üben. Falls nötig, üben wir mit Spotttern. Wir kommunizieren klar und freundlich. Anstatt zu fordern, fragen oder bitten wir. Und wir hören uns die Bedürfnisse unserer Partner an, damit wir so gut wie möglich auf ihre Wünsche eingehen können.

## PRÄSENZ

**„Das Bewusstsein für diesen Augenblick“**

Präsent zu sein, bietet im AcroYoga die größten Erfolgchancen. Wir geben unseren Partnern unsere vollständige Aufmerksamkeit. Vor dem gemeinsamen Üben teilen wir anderen mit, falls wir Substanzen zu uns genommen haben, die sich auf unsere Konzentration auswirken.

## MUT

**„Mentale oder geistige Qualität, die uns hilft, Schwierigkeiten zu konfrontieren“**

Mut ist eine zentrale Triebkraft für unsere Fortschritte im AcroYoga. Unsere Redlichkeit und dass sich andere auf uns verlassen können, hilft uns, unser Potenzial freizusetzen. Indem wir „Ja“ sagen, wenn die Bedingungen stimmen, sorgen wir für unsere Sicherheit. Wir sagen aber auch „Nein“, wenn wir noch nicht bereit sind für den nächsten Schritt.

## INKLUSION

**„Sämtliche Teile des Ganzen enthalten“**

Inklusion ist das Fundament einer globalen, zusammengehörigen Gemeinschaft. Wir laden alle Menschen zum Spielen ein, unabhängig von Geschlecht, Rasse, Ethnie, Klasse, sexueller Orientierung, Fähigkeiten, Religion, Glauben, Fitness, Alter und Körper.

## SPASS

**„Vergnügen und Heiterkeit, Freude“**

Spaß ist der Grund, warum wir AcroYoga machen. Wir laden Spaß in unser Leben und AcroYoga ein.

## VERTRAUEN

**„Sich auf die Redlichkeit, Stärken und Fähigkeiten einer Person oder Sache verlassen“**

Vertrauen ist die Währung, die uns Zuversicht gibt und hilft, Ängste zu überwinden. Jede einzelne positive Interaktion stärkt das gegenseitige Vertrauen – Schritt für Schritt.

## RESPEKT

**„Große oder besondere Wertschätzung“**

Respekt ist ein wesentlicher Bestandteil menschlicher Interaktionen. Wir holen die Zustimmung anderer ein, wir setzen unsere Grenzen und wir sagen anderen, wie wir mit ihnen in Kontakt treten möchten – und wie nicht.

# IM ACROYOGA

