

Flying – Hawaiianische Bewegungsmeditation

Energie, Balance und pure Lebensfreude in Bewegung

Das Flying ist eine hawaiianische energetisierende Bewegungsmeditation, die viel Spaß macht – insbesondere, wenn wir gemeinsam in der Gruppe fliegen. Sie hilft dabei, ruhiger oder aktiver zu werden, je nachdem in welcher Gemütsverfassung wir uns befinden. Bist Du zornig oder ausgelaugt oder fühlst Du Dich steif und eingerostet? Das **Flying** hilft Dir dabei, wieder in Balance zu kommen.

Diese dynamische Bewegungsabfolge wurde entwickelt, um physische und psychologische Ausdauer, Flexibilität und Ausdehnung zu erlangen. Der Körper richtet sich neu aus, wir überwinden Widerstände – ähnlich wie beim **Tai Chi** oder **Qi Gong**. Während man beim Chi Gong und Tai Chi jedoch ca. 9 Monate braucht, um in dieses energetische Feld und den Bewegungsablauf einzutauchen, genügen beim Flying bereits **45–60 Minuten**, um es zu erlernen.

Solange wir in Bewegung bleiben, sind wir lebendig. Durch Bewegung entsteht Reinigung, starre unbewegte Energie wird aufgelöst. Der Bewegungsrhythmus aus der Hüfte löst dabei Widerstände wie Angst, Zweifel, Wut und Trauer. Flying kann allein ausgeübt werden, ist aber auch für Gruppen geeignet – drinnen wie draußen, mit oder ohne Musik, in langsamer oder schneller Geschwindigkeit. Es wirkt bereits, wenn man nur 15 Minuten täglich „fliegt“, und bringt einen an die eigenen Grenzen, wenn über Stunden geflogen wird.

Lass Dir unser erstes gemeinsames Flugtraining nicht entgehen – sei spontan dabei! Ich freu mich, wenn Du beim Flying Dein Herz öffnest und das Leben empfängst.

Flying ist Geschmeidigkeit, Beweglichkeit und Ausdauer

Flying bewegt jeden Muskel

Flying synchronisiert beide Gehirnhälften

Flying ist Balance und Harmonie für den Körper

Flying erdet

Veranstaltungsort:	Tanzstudio First Dance – Max und Rebecca, Schreiberstraße 32, 70199 Stuttgart-Süd https://online-firstdance.de
Auftaktveranstaltung:	23.08.2026
Uhrzeit:	14:00–15:00 Uhr (Einführung & gemeinsames Flying)
Fokus:	Energie, Balance, Ausdauer, Flexibilität, Gruppendynamik
Kosten:	25€
Mitbringen:	bequeme Kleidung
Folgetermine:	20.09.2026 und 25.10.2026
Anreise:	ÖPNV: Haltestelle Erwin-Schöttle-Platz
Parken:	wo was frei ist



Buche alle 3 Termine und spare 10%