



ACROYOGA BEGINNER WORKSHOP

MIT SUSANNE FABEL & FRANCO PHANG

5. April 14-17 Uhr

FÜR WEN?

Dieser 3-stündige Solar AcroYoga Workshop ist für alle, die schon immer einmal AcroYoga ausprobieren wollten oder Lust auf neue Körpererfahrungen haben. Ebenso möchten wir hier alle ansprechen, die bereits ein paar AcroYoga Erfahrungen mitbringen und diese auffrischen und vertiefen möchten.

WAS ERWARTET DICH?

In diesem Workshop steht der Solar-Part des AcroYoga im Vordergrund - es geht also akrobatisch zu. Du lernst die Basic-Positionen der Praxis kennen und erste Übergänge und kleine Flows. Das Augenmerk wird auf Technik und einem cleveren Aufbau der Fähigkeiten liegen. Im Mittelpunkt stehen hierbei aber immer der spielerische Charakter, die gemeinschaftliche Erfahrung und Vertrauen.

Zum runden Abschluss gibt es am Ende einen kleinen Lunar-Part mit Thaimassage zur Entspannung. Du kannst einen Workshop mit viel Spaß in der Gruppe und Experimentierfreude erwarten und du wirst überrascht sein, was du alles kannst!

Du brauchst keine Vorerfahrung und keinen Partner mitzubringen. Für Teilnehmer, die bereits Erfahrung mit AcroYoga haben, wird es neue Herausforderungen geben.

Bedenke, daß akrobatische Aktivitäten immer eine gewisse gesundheitliche Fitness erfordern. Wenn du unsicher bist, ob du mit einer Einschränkung oder Verletzung teilnehmen kannst, hole bitte ärztlichen Rat ein.

ORT:

Studio YogaOnline
Große Straße 67 (1. Etage)
49074 Osnabrück

PREIS:

45/*40 Euro
*Studenten & Studiomitglieder sowie Frühbucher bis 4. März 2020

ANMELDUNG:

Email: fabel.susanne@gmail.com

Mit deiner Anmeldung per Email schicke ich dir die Überweisungsdaten für die Kursgebühr. Mit Eingang der Kursgebühr ist dein Platz gesichert.

Für diesen Kurs ist keine Rückerstattung möglich, wenn du nicht teilnehmen kannst.