

Du liebst den Sommer und das Wasser?

Dann ist Stand-up-Paddle-Yoga (SUP Yoga) perfekt für Dich!
Hier kannst Du Deine Yogaübungen unter freiem Himmel im Wasser praktizieren.
Dein Brett ist dabei deine Yogamatte!

Sowohl sitzende und kniende als auch stehende sich tatsächlich super auf dem schwankenden Untergrund üben.

Zudem ist Stand-up-Paddle-Yoga ein optimales Training für deine Balance und Dein Atmen. Es versteht sich von selbst, dass Du frischer und tiefer in der Natur durchatmen kannst.

Die Yogasessions finden im Rodacher Waldbad statt.

Termine werden Anfang 2023 bekannt gegeben.

Natürlich bin ich flexibel, wenn das Wetter schön ist, geht's raus aufs Wasser!!

Preis pro Einheit (90min) inkl. Board und Neoprenanzug (wenn Du den anziehen magst)

19 Euro

Anmeldung unter:

clauhese@gmail.com

oder

0157-326-34 718

