

IT IS TIME

FOR A

SUP-YOGA & SUP-FIT

DAY

SUP - SOMMERTOUR

Station
Drosendorf
Thayabard

Sonntag
18.08. 2018

Bei Regen und Kaltwetter findet die
Veranstaltung nicht statt. (im Zweifel
kurz anrufen)



DAS PROGRAMM (für Anfänger und Erfahrene ab 16 Jahren)

Workshop 1 - SUP – FIT - 08.30- 11.30 Uhr

1. Erlernen bzw. Vertiefen div. SUP -Techniken
2. Fun & Surf Workout am Board
3. SUP-FIT Einheit auf unserer i SUP Island
4. SUP – Polo – Spiel (der neue Trendsport)

Workshop 2 - SUP – YOGA - 15:30- 18:30 Uhr

1. Einschulung SUP und Pranayama (Atemtechnik) am Board
2. SUP-YOGA Einheit auf der i SUP Island (asana & flows)
3. geführte Konzentration & Meditation

Verbindliche, schriftliche Anmeldung bis 16.08. 2018

Kosten: 1 Workshop 50€/ Person - mind. 10 Teilnehmer

info@enjoy4elements.com

Daniela & Mike Höllinger 0660 / 3173106 oder

www.enjoy4elements.com



ENJOY4ELEMENTS