

# IT IS TIME FOR A SUP-YOGA & SUP-FIT DAY

SUP - SOMMERTOUR

Station  
Geras - Edlersee

Sonntag  
19. 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 17.08. 2018**

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

[info@enjoy4elements.com](mailto:info@enjoy4elements.com)

Daniela & Mike Höllinger 0660 / 3173106 oder

[www.enjoy4elements.com](http://www.enjoy4elements.com)



ENJOY4ELEMENTS