

IT IS TIME

FOR A

SUP-YOGA & SUP-FIT

DAY

SUP - SOMMERTOUR

Station
Herrensee Litschau

Samstag
28. 07. 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 26.07. 2018

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

info@enjoy4elements.com

Daniela & Mike Höllinger 0660 / 3173106 oder

www.enjoy4elements.com



ENJOY4·ELEMENTS