

IT IS TIME

FOR A SUP-YOGA & SUP-FIT DAY

SUP - SOMMERTOUR

Station
Stausee Ottenstein

Samstag
04. 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 02.08. 2018

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

info@enjoy4elements.com

Infos: Daniela & Mike Höllinger 0660/3173106

www.enjoy4elements.com



ENJOY4◊ELEMENTS