

IT IS TIME

FOR A

SUP-YOGA & SUP-FIT

WEEKEND

GO - ACTIVE
Ratzersdorfer See

WORKSHOPS

22.06. - 24.06. 2018

13.07. - 15.07. 2018

Bei Regen und Kaltwetter
finden die Workshops nicht
statt. (Im Zweifel kurz
anrufen)



DAS PROGRAMM (SUP-Anfänger und Erfahrene ab 16 Jahren)

Sonntag 9.00 – 12.00 Uhr: SUP – YOGA surya namaskar

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

Sonntag 14.30 – 17.30 Uhr: SUP – FIT & SURF

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

Verbindliche, schriftliche Anmeldung bis 20.06. bzw. 11.07. 2018

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

info@enjoy4elements.com

Infos: Daniela & Mike Höllinger 0660/3173106

www.enjoy4elements.com



ENJOY4 ELEMENTS