



# SUP-YOGA

## auf dem Falkenhagener See

Du bist ein neugieriger Mensch? Du möchtest etwas neues ausprobieren oder lieb gewonnenes wiederholen? Wie wäre es mit Yoga in kleiner Gruppe auf dem Wasser?



Was gibt es schöneres als die Verbindung von Yoga, Wasser, Natur und SUP. Ganz langsam und relaxt werden wir uns auf dem Board bewegen. Dabei kommen Entspannung und Spass definitiv nicht zu kurz.

SA, 03.06.23, Treff: 10:00 Uhr, 14612 Falkensee, Badestelle am Eiscafe Seepavillon

Leistungen: 75 Minuten Yoga & weitere Nutzung deines Board bis zu drei Stunden.  
Kosten: Yoga und Leihgebühr: 45,-€. Melde dich gerne an.



Antje Bauknecht  
Yogalehrerin BDY 500h+  
Mobil: 01759796778  
antje@ayoyogaflow.de  
www.ayoyogaflow.de



# SUP-YOGA

## auf dem Falkenhagener See

Beim SUP - YOGA tauschst du deine Matte mit einem extra breiten und somit kippstabilem Board aus und verlagerst deine ASANAS auf den See. Die sanfte Yogapraxis in der Natur und auf dem Wasser wird zu einem besonderen Erlebnis.

Wenn du noch keine Erfahrung gemacht hast mit SUP- Yoga, tauchen vielleicht einige Fragen auf.

Ist SUP-Yoga nur für erfahrene Yoginis und Yogis?

Grundsätzlich kann SUP-Yoga ausprobieren, wer Spaß an neuen Herausforderungen, Bewegung und Natur hat.

Werde ich ins Wasser fallen?

Ein Fall ins Wasser kommt eher selten vor. Die Boards sind sehr kippstabil. Dennoch kann es passieren. Vermutlich freust du dich sogar nach dem Yoga auf das kühle Nass.

Was ziehe ich an?

Je nach Wetterlage, entweder deine übliche Yogabekleidung oder bei sehr warmen Temperaturen ein Funktions-Shirt und kurze Hose. Du ziehst an, worin du dich wohl fühlst. Bei Sonnenschein bitte das Eincremen mit hohem Schutzfaktor nicht vergessen.

Kann ich mein SUP anschließend noch nutzen?

Du hast die Möglichkeit für weitere 3 Stunden dein SUP zu nutzen zum Sonnen, paddeln, alleine oder mit deinen Freunden, Familie, Kinder. Um 15:00 Uhr werden die Boards vom Vermieter wieder abgeholt.

Was passiert bei Regen?

Wir bestellen die Sonne. Aber, sollte es am Tag der Veranstaltung dennoch regnen, vereinbaren wir gemeinsam einen neuen Termin.

Hast du weitere Fragen, lass uns gerne persönlich sprechen.

Bereit für dein Abenteuer? Ich freue mich auf dich!



Antje Bauknecht  
Yogalehrerin BDY 500h+  
Mobil: 01759796778  
antje@ayoyogaflow.de  
www.ayoyogaflow.de