



**SUP & YOGA**

**Falkenhagener See**

**Mittwoch, 14.6. / 21.6. / 28.6.**

**jeweils 18:00 - 19:15 Uhr**





# SUP & YOGA

## Falkenhagener See

Was gibt es schöneres als die Verbindung von Yoga, Wasser und Natur. Sanft bewegen wir uns, genießen den Klang der Natur, Vögel und das plätschern des Wassers unter uns. Wir aktivieren unsere Tiefenmuskulatur, spüren sehr bewußt in unseren Körper und bringen Atmung und unseren Geist zur Ruhe. Dieser Kurs richtet sich an Naturfreunde mit und ohne SUP-Erfahrung, mit und ohne Yogaerfahrung. Wichtig ist, du hast Spaß an neuen Herausforderungen. Hast du weitere Fragen, lass uns persönlich sprechen.

Leistungen: 3x 75min Yoga auf dem sofort einsatzbereitem Leih-SUP inklusive andocken an eine kippstabile SUP-Insel, Investition: 120,-€

Bereit für dein Abenteuer? Ich freue mich auf dich.

*Namaste, eure Antje*



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