

SUP Yoga



Yoga und Wassersport im Einklang der Natur

Yoga ist ein sehr altes, ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Es hilft, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und kann auch als „Einheit“, „Verbindung“ und „Harmonie“ übersetzt werden.

Themen / Metaphern:

- Aktivierung / Ice breaker
- Mindfulness / Achtsamkeit
- Strategische Planung

Gruppengrößen:

- bis 10

Dauer:

1 Stunde

Jahreszeiten:

- Sommer
- Outdoor

Kosten (Inkl. MwSt.) Pro Person Ab

€ 50,00