

EINLADUNG

zu unserem Aerial Yoga Einsteiger Workshop

Wann: Samstag, 10.11.2018 von 09:30 Uhr – 12:30 Uhr

Wo: Yoga Studio Körperspüren, Schlosserstraße 4,
72622 Nürtingen



 **Körperspüren**
Was dich bewegt

DEIN EINSTIEG IN EINE NEUE YOGA-DIMENSION

Unser Aerial Yoga Einsteiger Workshop bietet Dir die Gelegenheit den neuen Trend im Yoga auszuprobieren! Hier wirst Du ideal vorbereitet, um an den Aerial Yoga Stunden teilzunehmen. Du lernst das Aerial Yoga Tuch so zu nutzen, dass es Dich optimal in den Haltungen und Übungen unterstützt. Sicherheit und Technik werden Dir ausführlich erklärt. Von Übung zu Übung wirst Du vertrauter mit dem Dich umhüllendem Tuch und lernst so Deinen Körper auf eine ganz neue Weise zu entdecken.

WAS MUSS ICH BEACHTEN?

Das perfekte Aerial Yoga Outfit: enganliegende Hose, die die Knie bedeckt; langärmeliges T-Shirt; Socken; Um die empfindlichen Tücher zu schonen trage bitte Kleidung ohne Knöpfe, Reiß- und Klettverschlüsse.

Trage möglichst Kleidung, die aus Baumwolle gefertigt ist – synthetische Materialien können unter Umständen dazu führen, dass Du nicht genug Halt im Aerial Tuch hast.

Lege vor der Aerial Yoga Stunde Deinen Schmuck ab – auch Uhren und Haarklammern oder Haarnadeln können sich im Aerial Yoga Tuch verhaken.

Verzichte möglichst auf Make-up.

Bitte die letzte größere Mahlzeit mindestens 2 Stunden vorher eingenommen haben, um Übelkeit zu vermeiden.

Unkostenbeitrag: 49 € für 3 h Workshop
inkl. kleinen Snacks und Tee/Wasser

Was mitbringen? Nur DICH!

Anreise-Tipp: Parkplatzmöglichkeiten siehe PDF (2er Anhang!)

Wir freuen uns über Dein Kommen ...

SUSANNE UND CHRISTIAN