

AcroYoga Basics Workshop

Lerne spielerisch das Fliegen und tauch ein in die Magie des AcroYogas!

Am Samstag 23. März 2019 von 13:30-16:30 Uhr



AcroYoga verbindet Elemente aus Yoga, Akrobatik und Thai Massage miteinander. Vor mittlerweile über 10 Jahren gegründet erfährt AcroYoga gerade einen weltweiten Boom, der auf die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele zurückzuführen ist. Wer einmal die Euphorie des Fliegens erlebt hat, der will immer wieder abheben. Es erweckt in uns die spielerische Freude die Kinder an den Tag legen, wenn sie etwas Neues lernen. Wir erfahren Vertrauen und Verbundenheit, kommen miteinander in Kontakt und tun damit unserem Herzen gut.



Im Workshop erarbeiten wir uns die Grundpositionen des akrobatischen und therapeutischen Fliegens, wobei Spaß, Verspieltheit und das Ausweiten der eigenen Grenzen in einem sicheren und vertrauensvollen Umfeld im Vordergrund stehen.

Lerne die 3 Rollen im AcroYoga kennen:

Die Base liegt meist am Boden und balanciert den Flieger (Flyer) auf ihren Füßen während der Spotter darauf achtet, dass nichts passiert und das ganze absichert.

Anmeldung & Kursort & Preis:

Anmeldung unter justmyyoga@gmail.com

Im Biohotel Grafenast, Pillbergstraße 205, A-6136 Pill/Tirol

3 Stunden Workshop für 50,- Euro

Vorerfahrung & Partner:

Geeignet für komplette Neueinsteiger.

Komm allein oder zu zweit, dritt.... Ein Partner ist jedenfalls nicht erforderlich, die Gruppen finden sich im Workshop.

Mitzubringen:

- ✓ Eigene Yogamatte, falls vorhanden (sonst Leihmatte im Hotel verfügbar)
- ✓ Trinkflasche
- ✓ Bequeme anliegende blickdichte Kleidung

AcroYogalehrerin:

Alexandra Pfeifer (Mag.) – Just My Yoga

Alexandra hat international anerkannte Ausbildungen in Hatha Yoga (800 Stunden), AcroYoga und Yin Yoga (150 Stunden) erfolgreich abgeschlossen und unterrichtet Yoga seit 2012.



Alexandras Unterrichtsstil ist präzise in der Ausrichtung und von viel Spaß am gemeinsamen Erleben geprägt. Sie teilt ihre Freude am Yoga und AcroYoga von Herzen gerne mit dir.

Mehr Infos unter: www.justmyyoga.at

Hotel:

Falls du ein Zimmer benötigst, reserviere unter sehnsucht@grafenast.at oder Tel.: +43 5242 63209.

