



Einsteigerkurs Aerial Yoga

„Einfach mal die Seele baumeln lassen“

Du kannst dich ausprobieren in Kopfüberhängen, schaukeln und schweben. In der Entspannung kann das Tuch dir ein Gefühl der Schwerelosigkeit schenken.

Bei dem Kurs handelt es sich um einen Workshop, der dir das Aerial Tuch näherbringen soll. Der Kurs findet an drei aufeinanderfolgenden Samstag statt. Dabei sind die Kurstage so aufeinander abgestimmt, dass du sanft dem Tuch nähergebracht wirst und du alle Facetten des Tuches kennen lernen kannst. Vor allem wollen wir natürlich Spaß zusammen haben.

Komm einfach vorbei und probiere es für dich aus. Es ist für jeden was dabei, der Spaß an der Bewegung hat und einen Perspektivenwechsel erfahren möchte. Um dich und das Tuch zu schützen trage bequeme Kleidung ohne Reißverschlüsse und lege deinen Schmuck und Piercings ab. Du kannst dir gerne auch ein Handtuch mitbringen.

Wir freuen uns auf dich und mit dir abzuhängen :)

Wann:

05.02. - 19.02.2022 samstags 15:00 - 18:00 Uhr

Wo:

„Haus am See“, Am Baggersee 2, 21255 Tostedt

Tarife:

3x3 Std Yoga Mitglied Yoga frei, Mitglied TSV 45 €, Nichtmitglied 95 €

Wir bitten um Anmeldung im Haus am See unter Tel.: 04182/ 2917512 oder 04182/ 21172