

# SUP Yoga



Yoga auf einem Stand-up-Paddle-Board fordert Gleichgewichtsfähigkeit und Konzentration. Eine komplett neu Erfahrung und Herausforderung auf dem Wasser. Kraft und Beweglichkeit werden durch die Asanas (Yoga Körperhaltungen) ebenfalls verbessert.

## Topic / Methaphor:

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

## Group Size:

- bis 10

## Duration:

1 Stunde

## Season:

- Sommer
- Outdoor

## Price Per Person Up

€ 50,00