

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.

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