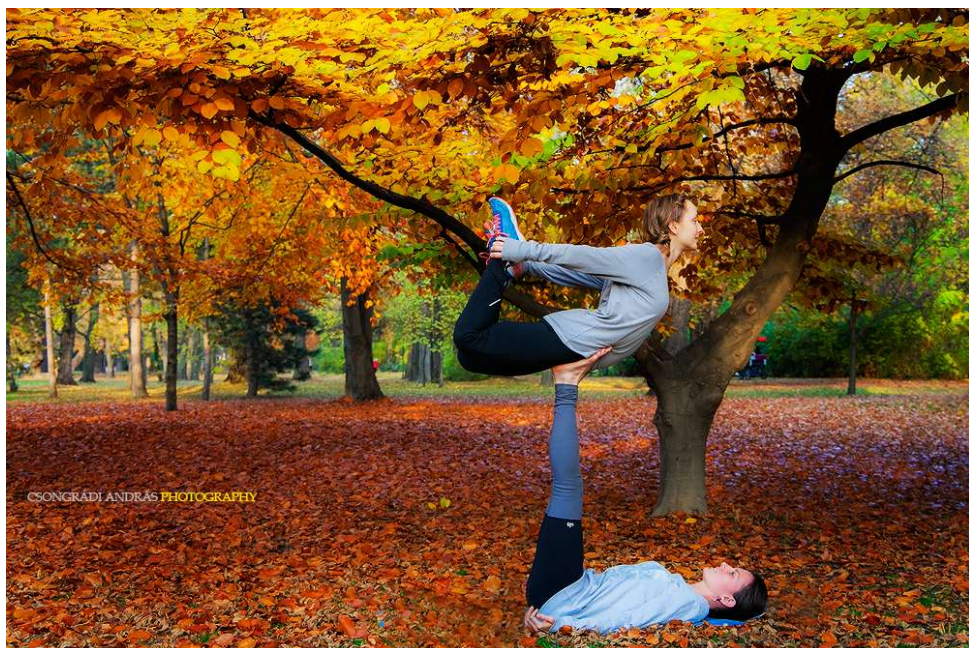


SA, 3. FEBRUAR 2018

LIFT UP! ACRO WORKSHOP



ACRO-YOGA FÜR VERTRAUEN UND MUT

Mit Eszter Farkas von Elevenyoga.org

Build your acroyoga skills, gain trust and confidence and expand on your creativity in a safe environment with AcroYoga Montreal instructor Eszter Farkas. Acroyoga comprises the grace and awareness of yoga, the power of acrobatics and fuses the therapeutic aspect of Thai yoga massage. It enhances trust and communication and lets us find our inner playfulness.

No partner necessary, just come with an open heart.

11:00-14:00 Teil 1 Basic/Anfänger: We will play with giving and receiving weight, finding our center and lift each other up by exploring key acroyoga poses. The module is suitable for people with no or some acroyoga experience and we will often work in groups of 3.

16:00-19:00 Teil 2 Intermediate: Have you tried closing your eyes while basing or flying? Now is the time! We will build more trust as well as strength in this module and learn a rotation while having fun. **Voraussetzung für Teil 2:** Teilnahme an Teil 1 bzw. fly and base bird & folded leaf 1 Minute lang.

Anmeldung per Mail und Zahlungseingang bis spätestens 20. 01 2018.

VERTRAUEN, MUT UND
SICHERHEIT
SPIELERISCH
AUFBAUEN

MAX. 12
TEILNEHMERINNEN BEI
2 LEHRERINNEN



LAKESIDE YOGA
www.lakesideyoga.at

DEUTSCHE
ÜBERSETZUNG
VORHANDEN

1 TEIL EUR 45.-
2 TEILE EUR 80.-

Wir empfehlen diesen
Nachmittag Yogis mit
mittlerem und
fortgeschrittenem Yoga-
Können.