



Einsteiger-Workshop 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.

Es ist ein Workshop, der dir das Aerial Tuch näherbringen möchte. Dabei sind die Tage so aufeinander abgestimmt, dass du sanft ins Tuch kommst und alle Facetten des Tuches kennenlernen kannst. Komm einfach vorbei und probiere es für dich aus. Es ist für jeden etwas dabei der Spaß an Bewegung hat und einen Perspektivenwechsel erfahren möchte.

Um dich und das Tuch zu schützen trage bequeme Kleidung ohne Reißverschlüsse und lasse deinen Schmuck und Piercings daheim. Du kannst dir gerne ein Handtuch mitbringen.

Wir freuen uns mit dir abzuhängen :)

Wann:

17.03.2023 freitags 19:00–21:00 Uhr
18.03.2023 samstags 14:30–17:30 Uhr
19.03.2023 sonntags 14:30–17:00 Uhr

Wo:

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

Tarife:

Mitglied Yoga 49 €, Mitglied TSV 69 €, Nichtmitglied 89 €

Wir bitten um Anmeldung bis zum 13.03.2023: Haus am See 04182/ 2917512