

# Namasté liebe(r) Yogi(ni)!

Ich bin Martina von **omnest.yoga** und freu mich auf SUP-Yoga mit Dir!

Das angebotene SUP-Yoga-Programm dauert insgesamt 120 Minuten und setzt sich zusammen aus einer 90-minütigen Yogaeinheit incl. 15 min Vorbereitungszeit (Einweisung zum Umgang mit Board und Paddel, Seeregeln) und 30 min freiem Paddeln (unbeaufsichtigt). SUP-Yoga ist für körperlich gesunde Personen aller Altersgruppen geeignet. Es sind weder Vorkenntnisse in



Foto: Hermann Kieleithner

Yoga noch Paddelerfahrung erforderlich, nur sicheres Schwimmen ist ein MUSS! (Haftungsausschluss ist bitte vor Ort zu unterschreiben – bei Minderjährigen vom Erziehungsberechtigten!)

## Das Besondere an SUP-Yoga:

- ☸ Durch das ständige Ausbalancieren des instabilen Untergrunds werden insbesondere Balance, Konzentration und Koordination geschult und die tiefliegenden Muskelgruppen, wie auch der Beckenboden, gekräftigt. Das zusätzliche Paddeln vor und nach der Yogaeinheit verbessert zudem Kraft und Ausdauer. SUP-Yoga ist also ein effektives Ganzkörpertraining.
- ☸ Die intensive Verbindung mit der Natur lässt die Gedanken ganz automatisch zur Ruhe kommen und bringt die innere Sonne zum Strahlen
- ☸ Entspannung und Spaß sind garantiert

## So läuft eine SUP-Yoga-Einheit ab:

Nach einer kurzen Einschulung am Seeufer begeben wir uns gemeinsam aufs Board und paddeln gemütlich zu einem geeigneten ruhigen Platz für unsere Yogastunde der ganz besonderen Art. Hier ankern wir in ca. 2 – 3 m Wassertiefe und verbinden unsere Boards zu einer stabilen Einheit. Angekommen inmitten herrlicher Natur und fernab vom Alltagsstress starten wir unsere Yogapraxis mit einer kurzen Meditation, gefolgt von Achtsamkeits-/Atemübungen und sanften, wohltuenden Asanas (Körperhaltungen). Den krönenden Abschluss der Yogaeinheit bildet eine geführte Entspannungsreise, die durch das sanfte Schaukeln des Boards eine noch tiefere Entspannung als sonst ermöglicht. Nach Beendigung der Yogaeinheit werden die Boards von der Boje gelöst und es steht die Restzeit zum freien Paddeln und Erkunden zur Verfügung. Die Leihboards werden anschließend von den Teilnehmern selbst beim Verleiher zurückgegeben.

## Dresscode:

Am besten geeignet ist enganliegende, schnellrocknende Funktionskleidung (Sporttop, Leggings, Badehose...) und denk bitte bei Bedarf an deinen Sonnenschutz/Kopfbedeckung und ein Getränk. Auch ein Handtuch und Wechselkleidung sind vorteilhaft – nur für den „Fall“ ☺

## Treffpunkt:

SUP-Station Schörfling  
DO 18:00  
SO 8:00

Falls ein Kurs wegen ungeeigneter Wetterverhältnisse abgesagt werden muss, steht ein Ausweichtermin zur Verfügung.