

# SUP Yoga



## Yoga und Wassersport im Einklang der Natur

Yoga ist ein sehr altes, ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Es hilft, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und kann auch als „Einheit“, „Verbindung“ und „Harmonie“ übersetzt werden.

### 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