SUP YOGA SIHLSEE

MITTWOCH
09., 16., 23. JULI '25
13., 20. AUGUST '25

19.00 Uhr: Besammlung

19.15 – 20.15 Uhr: Yoga auf dem SUP

Fr. 35.– mit Kia Ora Yoga Abo
Fr. 43.– ohne Abo
(inkl. Materialmiete)

Anmeldung und Infos:

Kia Ora Yoga
Irene Mächler
079 403 83 30

Anmeldeschluss: Dienstags, 20.00 Uhr / Durchführung ab 5 Teilnehmern

Das einzigartige Yogaerlebnis auf dem Stand Up Paddle Board!

Auf dem Wasser sorgen sanfte Wellen für mehr Instabilität auf deiner "schwimmenden Yogamatte". Genau deshalb wird es dir gelingen, dich noch mehr auf dein Inneres zu konzentrieren. Dabei lernst du auch, dass du nicht alles kontrollieren kannst und auch nicht musst... SUP Yoga entwickelt auf sanfte Weise innere wie auch äussere Kraft, Gleichgewicht, Selbstvertrauen und Mut. Das ruhige, idyllische Plätzchen am Silhsee ist perfekt geeignet um ungestört zu Üben.

- Keine Vorkenntnisse nötig
- Badebekleidung und/oder Shirt, Shorts o.ä. (schnelltrocknende Kleidung mit viel Bewegungsfreiheit)
- evtl. Sonnen- und Insektenschutz, Handtuch und trockene Kleider

Anmeldung erforderlich. Alle Anmeldungen sind verbindlich.
Nicht besuchte Lektionen werden in Rechnung gestellt.

Durchführungsort:
Surf-/Segelschule Willerzell
vis à vis Camping "Grüene Aff"

Weitere Termine für Gruppen ab 5 Personen auf Anfrage