



☀ Winterlicher Acro Yoga - Jam ☀

AcroYoga-Jam auf Spendenbasis

*All levels – mit und ohne Vorerfahrung – mit und ohne Partner*in*

AcroYoga ist eine Verbindung aus Akrobatik, Yoga und Massage – mal kraftvoll-sportlich-verspielt, mal meditativ-entspannend, immer gemeinsam in Bewegung. Wir üben Gewicht zu übernehmen und abzugeben, (non-)verbal zu kommunizieren und zu vertrauen. Das ist eine einzigartige Erfahrung, wunderschön und verbindend.

Beim Jam gibt es keine feste Lehrperson, wir lernen von- und miteinander interaktiv und selbstbestimmt und die Inhalte der Stunden entwickeln sich im gemeinsamen Spiel. Yoga im Hof spendet uns den Lern- / Spiel- und Übungsraum und ihr spendet uns – je nach finanziellen Möglichkeiten – einen frei gewählten Beitrag für einen guten Zweck (wird noch bekannt gegeben).

Kommt vorbei und probiert es aus! Wir freuen uns auf Euch! Lena und Kathi

ZEIT: 15.11. / 13.12. / 20.12.* jeweils von 17.30-19.30 Uhr

ORT: Yoga im Hof (Augsburg, Nähe Rotes Tor)

*Änderungen möglich. Bitte schaut auf dem tagesaktuellen Stundenplan auf unserer Webseite: www.yogaimhof.de
Yoga im Hof, Neidhartstraße 7, 86159 Augsburg, Telefon 0821 – 589 49 70, info@yogaimhof.de

