

USI - Information Übungsbetrieb

ACROYOGA - Stufe II

Partnerakrobatik

Kursleiter: KAINEDER Alexandra
GSTÖTTENMAYR Richard
Zeit: Montag, 19.40 – 21.00 Uhr – 10 Termine
Ort: HBLA-Lentia

Acroyoga II ist aufbauend auf den 1. Kurs. Du solltest Basic Wissen mitbringen, sprich den 1. Kurs oder einen Anfänger Workshop belegt haben. Wir erlernen statisch gehaltene Übungen, die wir über die Dauer unseres Kurses zu einem geschmeidigen Flow zusammensetzen werden - und der Spaß dabei kommt nicht zu kurz.

Das Aufwärmen und der Cooldown werden wie gewohnt mit verschiedenen (an das Stundenthema angepassten) Übungen alleine, mit Partner, oder in der Gruppe stattfinden.

**Covidbedingt werden die Partner möglichst wenig gewechselt.
Aufzeichnungen könnten notwendig sein.**

Bitte großes Handtuch oder Yogamatte mitnehmen!