30. Juni 2018 AcroYoga Workshop mit Mito

11.00 -17.00 Uhr I Open Loft

Komm mit auf eine Reise durch luftig leichte Höhenflüge und erdende Tiefe. Befreie dein inneres Kind und lass dich fallen in tiefes Vertrauen und herzliche Berührungen.

Von Körpergefühl, Gesundheit und Fitness über social skills bis zu Spiritualität. AcroYoga ist so vielseitig wie die Menschen die es anzieht. Auf jede/n wirkt es anders und für jede/n ist etwas zu erleben und zu lernen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, aber auch Teilnehmer mit Vorerfahrung werden sicher etwas Neues lernen.

Komm gerne allein oder mit Partner.

Durch eine Yogasequenz sinken wir zu Beginn des Workshops in den eigenen Körper und ins Spüren, um uns mit der Intuition und Ruhe in uns zu verbinden. Durch gezielte Übungen wird dabei auch Beweglichkeit, Kraft und Stabilität in Körper und Geist gestärkt. Anschließend arbeiten wir in Partnerübungen an Vertrauen, Kommunikation und gemeinsamer Balance. So sind wir ideal vorbereitet, um in spielerischer Leichtigkeit bei Partnerakrobatik auf den Händen und Füßen unserer

Partner zu fliegen. Zum Schluss bedanken wir uns mit Thai- Yoga-Massage beieinander. Wir machen zwischendurch ca. 1h Mittagspause. Es wird Tee, Nüsse, Obst, frisch gepressten Saft und einen vegetarischen Snack geben.

Mito - the Flying Monkey www.FlyingMonkey.eu

Mitos Begeisterung für die vielfältigen Facetten von AcroYoga spiegelt sich auch in seinen Workshops wieder. Vom Wiederentdecken der Freude an Bewegung und Spiel, körperlicher Gesundheit und Fitness, über Vertrauen, Teamwork und soziale Kompetenzen bis zu Spiritualität.

Sein Ingenieurs Background zeigt sich in präzisen Anleitungen, technischem und biomechanischem Knowhow, sowie einer guten Portion forscherischer Neugier.

Mito vermittelt jedoch nicht nur Fähigkeiten, Körpergefühl und Wissen, sondern schafft einen Raum in dem offene herzliche Begegnungen mit Bewegung, anderen Menschen und letztlich sich selbst ganz natürlich stattfinden, und das innere Kind strahlen darf.

Anmeldung: Edith-Burgstaller@web.de oder 0152 - 33 85 09 75

Kosten:

- - bis zum **15.05.2018** Early Bird Preis **45€** pro Person
- - danach 55€ p.P.
- - 5€ Bing-a-friend-discount (für einen von beiden)