

8. Juli 2024

Sommerliches Yoga-Programm – Yoga am Strand und auf dem SUP-Board

Morgens bei einer Yoga-Einheit mit Blick auf die Elbe und zum Feierabend bei einer erfrischenden Einheit SUP-Yoga werden Körper und Geist mit frischer Energie durchflutet. Die außergewöhnlichen Entspannungsangebote Yoga am Strand und SUP-Yoga starten in die neue Saison.

Yoga am Strand

Morgens, wenn die Luft noch kühl und der Strand ruhig ist, sorgt die zertifizierte Yogalehrerin Rieke Buning für einen guten Start in den Tag. Bei einer Stunde Vinyasa Yoga werden verschiedene Yoga-Haltungen in fließenden Bewegungen über den Atem miteinander verbunden, der Körper wird gekräftigt und gedehnt. Neben der direkten Rundum-Wohlfühl-Wirkung verbessern sich Kraft und Beweglichkeit, mentale Ausgeglichenheit sowie die Fähigkeit zu Entspannen. Unter dem Titel „Yoga am Strand“ veranstaltet „KarmaCouch. Yoga & Entspannung“ in Kooperation mit der STADE Marketing und Tourismus GmbH Yoga-Stunden am Elbstrand. Der Bassenflether Strand wird immer dienstagsvormittags von 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr zum Entspannungsort für Körper und Geist. Ab sofort wöchentlich wiederkehrend bei gutem Wetter bis zum 17. September. Das Angebot eignet sich für Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit und ohne Vorkenntnisse. Die Preise belaufen sich auf 10 Euro pro Kurs oder auf 45 Euro für eine 5er-Karte.

SUP-Yoga

Yoga und Stand-up-Paddling sind eine fantastische Verbindung von Bewegung, Entspannung, Spaß und Natur. Während es auf dem SUP-Board mehr um die äußere Balance geht, kommt durch das Yoga die innere Balance hinzu. Jetzt startet SUP-Yoga auf dem Burggraben in die neue Saison. Beim SUP-Yoga wird lediglich die Yogamatte durch das SUP-Board ersetzt, was ungeahnte Herausforderungen mit sich bringt. Durch die Bewegungen des Boards auf dem Wasser balanciert man ständig aus, wodurch viele tieferliegende Muskeln aktiviert werden. So gewinnen auf dem Wasser selbst einfachste Yoga-Haltungen eine ganz neue Intensität. Eine SUP-Yoga-Stunde dauert 120 Minuten und kostet 40 Euro inkl. SUP-Board mit Paddel, Yogasession, SUP-Tour. Leichte Funktionskleidung wird empfohlen und Schwimmkenntnisse sind zwingend erforderlich. Erste Kenntnisse im Yoga und auf dem SUP-Board sind empfehlenswert.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine Vorabanmeldung erforderlich. Alle weiteren Informationen und Tickets sind telefonisch unter 0176/ 324 108 53 oder online auf www.karmacouch.de erhältlich.