

ACROYOGA

AKROBATIK TRIFFT YOGA



<https://www.shyoga.ch/acroyoga>

Du willst abheben? Dann bist du hier genau richtig!

Im Acroyoga schwebst du quasi über deinem/r Partner/in und kannst die Magie der Schwerkraft entdecken.

Die untere Person wird *Base* (Basis) genannt, die obere Person *Flyer* (Flieger) und die dritte Person *Spotter* (Hilfestellung). Die Rollen werden dabei immer durchgewechselt, so dass man alle Positionen und Rollen ausprobieren kann - wenn man das möchte 😊

Wer? Klasse 5 - KS2

Jede und jeder kann unabhängig vom Körperbau mitmachen und fliegen bzw. fliegen lassen. Dabei darf sich jede/r im **eigenen Tempo** bewegen und spielerisch weiterentwickeln.

Auch wichtig: Du musst nicht mit einem/r festen Partner/in kommen, sondern gerne auch alleine.

Wann? freitags, 7. Stunde ab dem 29.09.2023

Macht süchtig - versprochen 😊



<https://goudabruist.nl/activiteit/28541/acroyoga-beginners-workshop>

Leitung: A. Mangold

Bei Fragen: a.mangold@fsgmarbach.info

Kurscode: u3vthnk

Ich freue mich auf euch!