

03. November 2018 AcroYoga mit Mito

11.00 - 17.00 Uhr AcroYoga I Open Loft

Am 3.11.2018 kommt @Mito FlyingMonkey wieder zu uns nach Stuttgart/Schorndorf um uns mit coolen AkroYoga Moves, Bewegungsübungen, -Rätseln, -Spielen, und etwas -Philosophie zu inspirieren und einen erfüllten, freudvollen Nachmittag zu verbringen.

Multi-Level: es gibt einfachere und schwierigere Variationen ;
Offen für Beginner
Komm gern allein oder mit Partner.

Beim letzten Workshop haben wir uns hauptsächlich mit gerade Linien und gutem Stütz beschäftigt (Stacking und Pushing). Da gerade lange Strukturen einfach zu balancieren sind konnten wir so möglichst leicht und effizient aufeinander Fliegen. Diesmal werden wir erforschen wie wir auch rollende und drehende Elemente einbauen können. Dazu ist es hilfreich die Länge des „Hebels“ (in unserem Fall den Körper des Fliegers) zu variieren. Klein werden um leicht zu rollen, lang werden um zu bremsen und zu balancieren. Und natürlich werden wir diese Elemente auch wieder zu einem Flow zusammensetzen.

Keine Sorge, es ist nicht notwendig beim letzten Mal dabei gewesen zu sein um gut mit zu machen.

Inhalte und Ablauf

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



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 forscherscher 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.

*** Kosten ***

- bis zum 30.09.2018 Early Bird Preis 45€ pro Person
- danach 55€ p.P.
- 5€ Bing-a-friend-discount (für einen von beiden)

*** Ort ***

Open Loft, Heinkelstrasse 27B, 73614 Schorndorf, im Kübler Areal
www.open-loft.de

*** Anmeldung ***

edith-burgstaller@web.de
0152 - 33 85 09 75