

## **AcroYoga Beginner Workshop**

### **ORT:**

Studio YogaOnline  
Große Straße 67 (Erste Etage)  
49074 Osnabrück  
Tel: 0541 40715920

### **DATUM:**

Samstag, 20.07.2019

### **ZEITEN:**

Workshop 1: Akrobatisches Fliegen - Fly High!

12:00 - 14:30 Uhr

Workshop 2: Therapeutisches Fliegen und Thaimassage - Dive Deep!

15:00 - 17:30 Uhr

### **PREIS:**

Workshop 1: 35 /\*30

Workshop 2: 35/\*30

Workshop 1 + 2: 60/\*55

\*Frühbucherpreis bis 20.06.2019

### **LEHRER:**

Susanne Fabel (AcroYoga International)

### **BESCHREIBUNG:**

Du wolltest schon immer einmal AcroYoga ausprobieren oder hast spontan Lust auf etwas Neues? Dann ist dies der richtige Workshop für dich! In den zwei Teilen lernst du alle Elemente des AcroYoga kennen: Yoga, Akrobatik und Thai-Massage werden hier zu einer Praxis vereint. Im Mittelpunkt stehen hierbei der spielerische Charakter, die gemeinschaftliche Erfahrung und Vertrauen.

## **Teil 1: Akrobatisches Fliegen – Fly High!**

12:00 - 14:30 Uhr

In diesem AcroYoga Workshop lernst du spielerisch die Grundelemente des kraftvollen akrobatischen Fliegens kennen und wirst nach und nach mit den verschiedenen Positionen als Flieger, Base und Spotter vertraut. Mit viel Spaß und Experimentierfreude erklimmen wir die Lüfte – du wirst überrascht sein, was du alles kannst!

Du brauchst überhaupt kein biegsamer Yogi oder starker Akrobat zu sein – jeder kann fliegen!

## **Teil 2: Therapeutisches Fliegen und Thai-Massage – Dive Deep!**

15:00 – 17:30 Uhr

In diesem AcroYoga Workshop tauchen wir in Praxis des therapeutischen Fliegens ein (Thai & Fly). Lerne die besondere Kunst kennen, einem anderen Menschen Entspannung und ein tiefes Wohlgefühl zu schenken, während er auf deinen Füßen fliegt. Wir werden uns aber nicht nur der Thai Massage in der Luft sondern auch am Boden widmen.

Achtsamkeit, liebevolle Zuwendung und Vertrauen sind hier die wichtigsten Qualitäten.

Du brauchst für den Workshop-Tag keine Vorerfahrung und keinen Partner mitzubringen.

Am besten trägst du für den Workshop bequeme Kleidung und hast etwas Warmes zum Überziehen dabei. Denk daran Stift und Papier mitzubringen, falls du dir Notizen machen möchtest.

**ANMELDUNG:**

Mit dem Eingang der Überweisung ist dein Platz in dem Workshop reserviert. Bitte gib an, an welchem Workshop du teilnehmen möchtest - Teil 1, Teil 2 oder beiden Teilen. Du erhältst im Anschluss eine Bestätigung vom Studio.

Bankdaten:

Ashwani Bhanot

Bankverbindung: Sparkasse Osnabrück

**Kontonummer- 1551308826**

IBAN :DE 78 2655 0105 1551 3088 26 Bankleitzahl 265 501 05

ÜBER SUSANNE:

Ihre Liebe für Bewegung brachte Susanne vor über 12 Jahren zum Ashtanga Yoga und zum Klettern. Es folgten mehrere Yogalehrer Ausbildungen mit internationalen Lehrern in verschiedenen Yoga Stilen. Susanne ist zertifizierte AcroYoga Lehrerin (AcroYoga International) und ist ausgebildet und erfahren in Bodywork und Thai-Massage . Eine persönliche Bewegungspraxis, ein andauerndes Dazulernen und Integrieren neuer Bewegungserfahrungen (aus Yoga, Tanz, Akrobatik, Parkour, Natural Movement...) sind für sie von grundlegender Bedeutung für ihr persönliches Wachstum, nicht nur physisch sondern ebenso mental und emotional.

Susanne ist für ein Jahr in verschiedenen Ländern Südamerikas gereist, um Yoga, AcroYoga, Handstand, Thaimassage und andere Movement-Praktiken zu trainieren, zu lernen und zu teilen. Sie hat dort unter anderem auf AcroYoga-Retreats und -Festivals, Circus Conventions und Movement Festivals unterrichtet.

Wieder zurück in der Heimat, teilt sie nun ihr Wissen in Workshops und Kursen in Osnabrück sowie auf verschiedenen Festivals in Deutschland und Europa. Susanne hat Freude daran in ihrem Unterricht einen Raum von Vertrauen und Unterstützung zu schaffen, in dem Schüler ihr Potential entdecken und ihre Grenzen erweitern können. Ihre Kurse tendieren dazu humorvoll und spielerisch zu sein, aber zugleich trainingsintensiv und mit präzisem Auge und Aufmerksamkeit fürs Detail.