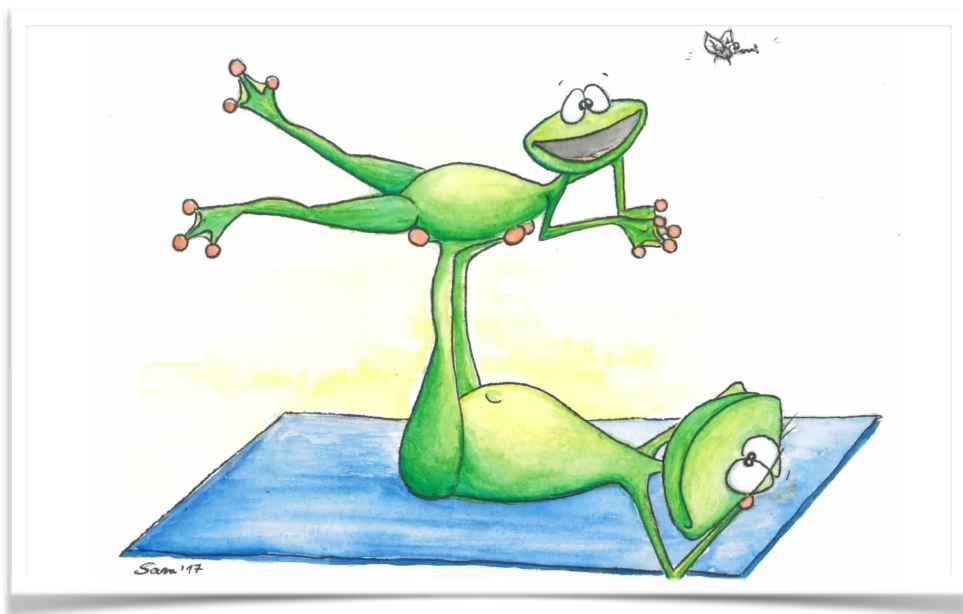


WORKSHOP IM FIRST FLOOR STUDIO

Kreatives Yoga für Groß & Klein



Liebe Kinder, liebe Erwachsene,

habt ihr Lust, gemeinsam die Freude an Yoga und kreativer Bewegung zu entdecken? Ob Anfänger oder schon mit Yoga vertraut, jeder ist willkommen!

Ich möchte einen "Wohlfühl-Raum" für euch gestalten, in dem jeder einen Zugang zu Yoga, zu sich selbst und zueinander finden kann, zum Energie-Aufbauen & Entspannen.

Das besondere an diesem Workshop:

Unser Fokus liegt darauf, unsere gemeinsame Trainings-Zeit mit lustigen Partner-Übungen zu genießen und unsere Verbindung zwischen Groß & Klein zu vertiefen. Wer schon im 1. Workshop dabei war, darf sich außerdem auf neue spannende Übungen freuen.

Als ausgebildete Zirkuspädagogin bringt Sabrina spielerische und einfache Akrobatik-Übungen ein, die sich wunderbar mit Yoga ergänzen und verbinden lassen. Dafür braucht ihr keine Akrobatik-Erfahrung, nur jede Menge Spiel-Freude und Neugierde auf kreative Bewegungen!

Die Basis ist das Hatha-Yoga, das euch mit einer abwechslungsreichen Mischung aus Körperübungen (Asanas) und Atem & Meditations-Übungen mehr gute Energie und Beweglichkeit, Entspannung und Gelassenheit schenken kann.

Ich freue mich auf euch, Sonnengrüße von Sabrina aus dem 1. Floor Studio!

Adresse & Info's zu 1. Floor Studio

Prenzlauer Promenade 189, 13189 B
www.1stfloorstudio.de
www.firstfloorstudio.wordpress.com

KOSTEN & BEZAHLUNG

35 € 1 Kind+Erwachsener,
online Buchung

Datum
28.01.18

Uhrzeit
14:00 - 16:00



**1 Kind + 1
Erwachsener**

Kinder: ab 6

Erwachsene:

**Eltern, Tanten/
Onkel, Oma/
Opa, große
Geschwister, ...**



ANMELDUNG:

**Bitte
schriftlich bis
spätestens
26.01 an:**

**[kontakt@1stflo
orstudio.de](mailto:kontakt@1stfloorstudio.de)**

Workshop - Ablauf-Plan

Zeitraum: 2 h von 14.00 -16.00

Offenes Ankommen ab 13.45



⌘ 14.00 : Start & Warm up (ca. 30 min)

Begrüßung und Erwärmung
u.a. mit Sonnengruß und Yoga-Tieren

⌘ 14.35 : Partner-Yoga-Übungen Teil 1 (ca. 25 min)

Lustige Yoga-Basis-Übungen zu zweit
Kurze Atem & Entspannungs-Übung

⌘ 15.15 : Partner-Übungen und Akrobatik-Yoga Teil 2 (ca. 25 min)

Vertiefung der Partner-Übungen und Akrobatik-Yoga

⌘ 15.45 : Gemeinsame Entspannung (ca. 15 min)

Partner-Dehn-Übungen und Massage
Atem-Übungen und Sinnes-Meditation
Abschluss-Ritual

⌘ 16.00 : Auf Wiedersehen!

Pausen

Zwischen den Einheiten gibt es genügend Pausen, in denen Wasser, Tee und Obst für euch bereit stehen werden.

Offenes Ausklingen & Feedback

Wer noch einen Moment zum Ausklingen bleiben möchte, ist herzlich zu kleinen Erfrischungen eingeladen, ich freue mich auf Feedback und einen inspirierenden Austausch mit euch!

Workshop-Leitung:

Sabrina Meckel, Zirkuspädagogin & Yoga-Lehrerin

