



SUP Yoga (Körper, Geist und Seele)

Yoga ist eine sehr alte Lehre um Deinen Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Der Haupt Bestandteile der Yoga-Lehre ist das Einnehmen verschiedener Körperhaltungen sowie Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen. Um Yoga mit dem SUP-Board zu verbinden, muss man weder besonders sportlich, noch gelenkig sein. Du brauchst auch keine akrobatische Höchstleistungen zu vollbringen. Vielmehr steht im Vordergrund sich seiner Möglichkeiten nach zu bewegen, seine Grenzen zu erspüren und sich gut fühlen. Die Kombination von Kraft, Balance und fließender Leichtigkeit ist ein unglaubliches Erlebnis. Beim Yoga wird das Board zur schwimmenden „Yogamatte“: Die Yogaübungen wirken intensiver auf Deinen Körper, Geist, die Konzentration, Koordination und Atmung. Das Besondere an Yoga ist die absolute Ruhe auf der „eigenen Insel“, das Unerreichbar sein, die beruhigende Wirkung des Wassers, das sanfte Schaukeln der Wellen, die frische Luft, die Schönheit der Natur in der man sich bewegt...

Kurs Inhalt

Begrüßung an der Station durch den Guide, Einweisung in die Basics des Stand Up Paddeln, Ausgabe des SUP-Equipments, Erklärung der Verhaltens-, Sicherheitsregeln auf dem See, Functional Training im Einklang mit der Natur, Stressabbau, Balance des Körpers und Geistes, Workout & Relax, Meditation & Inspiration

Teilnahme Voraussetzung

- Schwimmkenntnis (wer unsicher ist bekommt von uns eine Schwimmweste)
- Körperliche Gesundheit
- Erfahrung im Paddeln von Vorteil

Anfahrt/Treffpunkt

Von der **A8 München - Salzburg** an der **Ausfahrt Übersee** abfahren. Links über die Autobahnbrücke, Richtung **Chiemseestrand**. Von der Seestraße auf die rechts abknickende **Julius-Exter-Promenade** fahren in Richtung **Strandbad (Cucina Palma) / Beach Bar, Julius-Exter-Promenade 31**. Vorbei am Parker Outdoor, Chiemgauhof und Kletterwald. Strandbad Eintritt (2,50€) bis 17 Uhr, ab 17 Uhr Zugang über die Beach Bar (kein Eintritt). **Treffpunkt ist an der „SUP Chiemsee Station“ auf dem Strandbad-Gelände Übersee.**

Wichtig, bitte beachten!

- Bei der Anreise ausreichen Zeit als Puffer einplanen (Stau, Parkplatzsuche)
- 15 min vor Beginn der Tour, Kurs oder Event an der SUP-Station sein
- Du kannst uns unter 0176 843 70 385 erreichen

Das wird gestellt

- SUP- Board und Paddel
- eine Safty- Leash
- auf Wunsch eine SUP- Weste (Schwimmweste)
- witterungsbedingt Neoprenanzug

Nicht zu vergessen

- Badesachen
- Handtuch
- Sonnenschutz (Sonnenscreme, Lycra, Cap)
- etwas zu trinken
- Neopren falls vorhanden
- Brillenband (für Brillenträger)
- trockene (Warme) Kleidung zum Umziehen