



28. FEB. – 24. APRIL 2020
18:30 – 20:15

KLETTYOGI

Geschmeidig in der Senkrechten !

Je nach Interesse bieten wir neben der Verbesserung des Kletterkönnens und der Seiltechnik auch den Schwerpunkt "Yoga und Klettern" an. Die Kombination von Körper- und Mentalübungen im Yoga erhöhen die für das Klettern erforderliche Flexibilität und Körperspannung und verbessert vor allem die Körperwahrnehmung. Mittels Atem- und Konzentrationsübungen wird die Ruhe und Entspannung beim Klettern erhöht. An diesem Kurs können **sowohl geübte Kletterer**, als **auch AnfängerInnen** teilnehmen. Für Yoga sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Einzigartige
Kombination aus
KLETTERN & YOGA**

**Kleingruppe 4 – 8
Teilnehmer*innen**

Sonderpreis

EUR 199,-

Exkl. Eintritt

**Exklusiv nur in der
Kletterhalle Weinburg**

YOGA ON THE ROCK

www.yogaontherock.at

+43/676/911 33 23

ANMELDUNG

info@yogaontherock.at

