

Acro Yoga Jam – Achtsame Partnerakrobatik – freies Training

Kurzbeschreibung:

Acro Yoga ist Bewegung im Dialog: eine Mischung aus Yoga, Akrobatik und spielerischem Erkunden – mal am Boden, mal in der Luft. In Partner- und Gruppenübungen arbeiten wir mit Kraft, Balance und Körperspannung und entdecken, was möglich wird, wenn Vertrauen und Kommunikation stimmen.

Die Jam ist als freies Training ohne feste Anleitung konzipiert. Teilnehmende üben selbstorganisiert an eigenen Figuren, Flows und Techniken – mit oder ohne festen Partner*in. Der Raum bietet die Möglichkeit zum gemeinsamen Trainieren, Austauschen, Ausprobieren und Weiterentwickeln in offener Atmosphäre.

Einmal im Monat findet ein Special statt: ein Mini-Workshop, in dem gezielt an Technik gearbeitet oder ein neuer Flow bzw. eine neue Sequenz vorgestellt und an der gemeinsam geübt wird.

Voraussetzungen:

Vorerfahrung im Acro Yoga ist nicht notwendig. Eine gewisse Grundfitness, Offenheit für Partnerarbeit und Freude an Bewegung sind hilfreich.

Die Teilnahme ohne festen Partner*in ist möglich.

Trainer*innen:	Anne & David
Wann:	Mittwoch 19:30 – 21:30Uhr ganzjährig
Wo:	Sporthalle der Max-Ophüls-Schule Schumannstraße 42 66111 Saarbrücken
Im Sommer findet das Training im Echelmeyer-Park statt (je nach Wetter)	
Zielgruppe:	Studierende & Beschäftigte
Kosten:	keine
Teilnehmeranzahl:	25
Anmeldung:	https://moodle.htwsaar.de/course/view.php?id=819

