

Workshop Acro Yoga – achtsame Partnerakrobatik

Kurzbeschreibung:

Ready to take off ? - Play, trust, fly.

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.

Der Workshop lebt von Neugier, gegenseitiger Unterstützung und dem Mut, Neues auszuprobieren. Du stärkst dein Körpergefühl, baust Kraft auf und lernst, Verantwortung zu übernehmen – für dich selbst und für andere. Lachen, Scheitern und gemeinsames Wachsen gehören ausdrücklich dazu.

Voraussetzungen:

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

Die Teilnahme ohne feste Partner*in ist möglich.

Trainer*innen:	Anne & David
Wann:	Samstag, 24.10.2026 11 - 14 Uhr
Wo:	Zentralgebäude 10, Funktionsraum 1. OG, Raum 10.01.17
Zielgruppe:	Studierende & Beschäftigte
Kosten:	keine
Teilnehmeranzahl:	25



Anmeldung: <https://moodle.htwsaar.de/course/view.php?id=819>