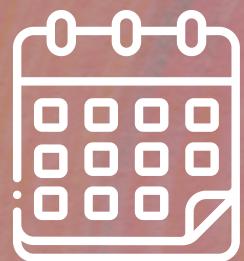


YOGA & Art

Yoga Special (75min) &
Keramik bemalen (2,5h)



Sonntag, 12. April
10 - 14 Uhr



Gunzenhausen,
Team99 & Malbar



Zur Anmeldung



Mindful Yoga 75min,
Häppchen & Art Time:
2,5h Keramik bemalen
unter Anleitung, 1 Keramik-
teil und 1 alkoholfreies
Getränk inklusive



Early Bird 79 €
5€ Rabatt für
Team99-Mitglieder



Vane's Jump & Flow

www.vane-jumpandflow.de

YOGA & Art

Yoga meets Keramik

Schenke dir eine bewusste Auszeit vom Alltag.

In dieser besonderen Kombination aus achtsamer Yogapraxis und freiem kreativen Gestalten darfst du ankommen, loslassen und dich neu inspirieren lassen.

Wir starten mit einer ruhigen, fließenden Yoga-Einheit, die dich zentriert, deinen Geist öffnet und dich in einen entspannten, vielleicht auch kreativen Zustand bringt.

Danach wechseln wir in die Malbar und beginnen mit einem kleinen Energy Buffet und lassen dann unsere Hände sprechen.

Ohne Leistungsdruck, ohne „richtig“ oder „falsch“ – einfach neugierig, spielerisch und präsent. Du musst nicht künstlerisch begabt sein. Wir arbeiten mit verschiedenen kreativen Techniken, Impulsen und Farbwelten – und lassen entstehen, was entstehen möchte.

- ✿ Achtsame Zeit ohne Handy
- ✿ Arbeiten mit den Händen
- ✿ Runterfahren, abschalten, bei dir ankommen
- ✿ Kreativität einladen statt erzwingen

Ein Event nur für dich – ruhig, verbindend und inspirierend.



Vane's Jump & Flow

www.vane-jumpandflow.de

YOGA & Art

Muss ich Yoga-Erfahrung haben?

Nein. Die Einheit ist für Anfänger und alle Level geeignet.

Brauche ich Vorkenntnisse im Malen oder Gestalten?

Überhaupt nicht. Es geht nicht um Perfektion, sondern ums Erleben, Ausprobieren und Spaß haben.

Was genau machen wir kreativ?

Euch werden verschiedene, einfache Techniken erklärt, bei komplexeren Techniken stehen wir euch mit helfenden Händen zur Seite. Du gestaltest frei nach Gefühl. Oft entstehen die schönsten Dinge ganz ohne Plan.

Muss ich etwas mitbringen?

Bequeme Kleidung fürs Yoga, ggf. deine eigene Yogamatte. Alles Kreativ-Material wird gestellt.

Was ist alles dabei?

75min Yoga-Time, Häppchen als Lunch-Energy Boost vor der Art-Time sowie ein alkoholfreies Getränk. Eine Keramik-Schale inklusive. Weitere Getränke und Keramikteile auf eigene Kosten.

Wann bekomme ich meine Keramik zurück?

Unsere Werke werden nach dem Event gebrannt und können ca. 10 Tage später abgeholt werden (genaue Daten gibt es vor Ort).

Für wen ist das Event geeignet?

Für alle, die entspannen möchten, sich kreativ ausprobieren wollen, sich selbst etwas Gutes tun möchten, eine besondere Auszeit suchen.

