

## SUP Yoga

### Wasser und Brett statt Halle und Matte

Für Yoga-Begeisterte bieten sich eine interessante Alternative zum klassischen Training auf der Matte an. **SUP-Yoga** findet mitten in der Natur statt, nämlich am Wasser auf einem Stand-up-Paddelboard. Die große Herausforderung an die Teilnehmer/-innen ist es, die Yoga-Übungen auf dem wackligen Board auszuführen und dabei die Balance zu halten. Gleichzeitig vermittelt es ein Gefühl davon, sich treiben zu lassen. SUP-Yoga trainiert besonders die Tiefenmuskulatur, sowie Bauch- und Rückenmuskeln.

[Stundenbeispiel "SUP-Yoga" aus der Reihe "Praktisch für die Praxis"](#)