

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS (FAQ'S) ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN (AGB'S) STORNOBEDINGUNGEN SUP YOGA Driftwood by Danique e.U. – SUP & Yoga

WAS IST SUP YOGA?

Noch immer nicht ganz sicher was SUP Yoga eigentlich genau ist?

SUP oder Stand Up Paddling kommt aus Hawaii. Das SUP Board ist ein kippstabiles Surfbrett auf dem man steht. Die Fortbewegung auf dem Wasser geschieht mit Hilfe eines Paddels. Bei SUP Yoga wird nicht mit dem Board gepaddelt sondern dieses als Yogamatte verwendet und die Asanas darauf praktiziert.

IST DAS SCHWIERIG?

Klingt kompliziert, ist aber einfacher als gedacht und macht vor allem jede Menge Spaß. Der ganze Körper wird dabei spielerisch trainiert, im Zentrum stehen Balance und Körpermitte. Kraft, Entspannung und der Rhythmus der Bewegungen fließen wie kleine Wellen ineinander über.

WERDE ICH INS WASSER FALLEN?

Ein gewisser Kontakt mit dem Wasser ist nicht zu vermeiden, es ist jedoch relativ selten, dass jemand während der Yogaübungen vom Brett fällt. Die spezielle Yoga SUPs sind wesentlich breiter und stabiler als andere SUP Boards, mit einer Oberfläche, die angenehm wie eine Yogamatte ist.

Koordination und Konzentration sind entscheidend, wenn man nicht nass werden möchte. Der Mattsee gehört zu den wärmsten Badeseen in ganz Salzburg, was den einen oder anderen (un)freiwilligen Köpfler ins Wasser nicht ganz so schlimm macht.

SUP Yoga ist ein sanftes Ganzkörpertraining, hilft beim Treibenlassen, löst Stress und baut Spannungen ab. SUP Yoga bringt einen noch mehr als normales Yoga dazu im Moment und achtsam zu sein, da sonst Gefahr besteht einen Köpfler ins Wasser zu machen.

IST SUP YOGA ANSTRENGEND?

Durch den instabilen Untergrund wird die Intensität der einzelnen Übungen erhöht. Besonders Rumpf-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur werden durch die zur Stabilisierung des SUP Boards ausgleichenden Bewegungen trainiert. Sobald man sich dazu entscheidet, nicht mehr gegen das Schaukeln des Wassers anzukämpfen, sondern sich den Bewegungen des Wassers bewusst hingibt, findet man leichter in die Posen.

Je ruhiger und bedachter man in die Positionen geht, desto ruhiger verhält sich auch das Board unter einem und bietet eine stabile Basis für den Yoga Flow.

BRAUCHE ICH YOGA- ODER STAND UP PADDLE ERFAHRUNG?

SUP Yoga ist für Yogaanfänger und Yogis und Yoginis geeignet, die frischen Wind in ihre Praxis bringen wollen und das Wasser lieben. SUP- oder Yogavorkenntnisse sind nicht notwendig, das Bewegen auf dem Board ist für jeden leicht und schnell erlernt. **Allerdings sollten Schwimmkenntnisse vorhanden sein**, auch wenn in der Regel niemand ins Wasser fällt und das Wasser stehtief ist.

Ich bitten TeilnehmerInnen, die zum ersten Mal eine SUP Yoga Einheit besuchen, zumindest 15 Minuten vor Beginn der Einheit

einzutreffen, damit ich euch mit dem SUP Board vertraut machen kann.

WAS SOLL ICH MITBRINGEN? WAS ZIEHE ICH AN?

Kopfbedeckung (Kappe oder Hut), Sonnenschutz, Wasser und Handtuch mitnehmen. Du kannst entweder in Badebekleidung oder Sportbekleidung mitmachen.

Köpfler ins Wasser sind äußerst selten, können aber nicht ganz ausgeschlossen werden. Überlege dich also gut ob du deine Sonnenbrille mitnehmen möchtest aufs Wasser.

Jedes SUP Board ist mit ein Gepäcknetz ausgestattet, also lieber etwas zu viel Bekleidung mitbringen (vor allem am Abend, wenn es schnell abkühlt) wie zu wenig!

WIE LANGE DAUERT EINE SUP YOGA STUNDE?

Eine Yoga-Einheit auf dem SUP Board dauert, einschließlich paddeln zum Yoga-Platz und zurückpaddeln, 90 Minuten. Ich bitte TeilnehmerInnen, die zum ersten Mal eine SUP Yoga Einheit besuchen, 15 Minuten vor Beginn der Einheit einzutreffen.

FINDET DIE SUP YOGA STUNDE BEI JEDEM WETTER STATT?

Bei starkem Wind, Regen oder Gewitter finden die SUP Yoga Stunden nicht statt.

Bei Schlechtwetter wird die Einheit frühzeitig per Email oder kurzfristig per WhatsApp/SMS abgesagt.

Du bekommst eine Gutschrift und kannst diese für einen neuen Termin einlösen.

WO KANN ICH MICH ANMELDEN?

Auf Grund der beschränkten Anzahl von Yoga SUP Boards ist eine verbindliche Anmeldung absolut notwendig, also reserviere deinen Platz und somit dein Board auf WWW.DRIFTWOOD.AT unbedingt im Voraus! Auf Gut Glück kommen ist möglich, aber sei bitte nicht enttäuscht, wenn kein Board mehr frei ist.

Bitte beachte, dass bei Rücktritt bzw. Nichterscheinen wie folgt vorgegangen wird:

Ab 24 Stunden davor und bei Nichterscheinen erfolgt keine Rückzahlung.

DARF ICH AUCH MIT EIGENEM STAND UP PADDLE BOARD TEILNEHMEN?

Sehr gerne! Beim SUP Yoga ist es aber sehr wichtig, dass dein Board groß und stabil genug ist.

Um dich anzumelden, schreibe eine kurze Mail an danique@driftwood.at

MUSS ICH EINTRITT FÜR DAS STRANDBAD LOCHEN BEZAHLEN?

Parken beim Strandbad Lochen ist kostenlos.

Eine Eintritts- bzw. Paddelkarte ist direkt an der Kassa zu bezahlen.

Bitte gebe die Damen am Eingang immer bescheid, dass du zum paddeln da bist um eine Vergünstigung zu bekommen.

Preise laut Aushang am Strandzugang, Gemeinde Lochen am See:
Tageskarte Erwachsene, 4,- Euro
Tageskarte Erwachsene ab 14 Uhr, 3,- Euro
Tageskarte Erwachsene ab 17 Uhr, 1,50 Euro

UND WAS TUN WENN ICH MICH VERSPÄTE?

Solltest du dich verspäten, melde dich dann telefonisch bei mir: +436502852345

HAFTUNG

Die Stundengestaltung erfolgt unter der Annahme, dass gesunde Personen an den Einheiten teilnehmen und gute Schwimmkenntnisse vorhanden sind.

Bei Verletzungen während oder nach den Einheiten wird von

Driftwood by Danique e.U. keine Haftung übernommen.

Die Ausführung der Stunden erfolgt auf eigene Verantwortung und erfordert daher auch ein gesundes Maß an Selbsteinschätzung.

AUSRÜSTUNG

Die Stand Up Paddle Boards inklusive Paddel werden von Driftwood by Danique e.U. zur Verfügung gestellt. Schäden durch fahrlässig unsachgemäße Handhabung der Bretter oder Paddel durch den/die TeilnehmerIn sind von selbigem zu tragen.

STAND: MAI 2019