

ARE YOU READY TO MEET PADDLE BOARDING?

YOGA IS RECENTLY ONE OF THE MOST POPULAR SPORTS BRANCHES... A LOT DIFFERENT KINDS OF IT ALSO CAME OUT WITH YOGA. PREGNANCY YOGA AND PADDLE BOARDING ARE ONLY SOME OF THEM. PADDLE BOARDING IS GENERALLY DESCRIBED AS A SPORTS BRANCH WHICH CONTAINS BALANCE EXERCISES DONE ON STILL WATER AND ON SURF BOARDS. CREATED AT THE BEACHES OF HAWAII, PADDLE BOARDING IS GETTING MORE POPULAR EVERYDAY.

SIND SIE BEREIT BEKANNTSCHAFT MIT
WASSER – YOGA ZU MACHEN?

YOGA IST EINE DER BELIEBTESTEN SPORTARTEN DER LETZTEN ZEIT. ES GIBT VIELE ARTEN VON YOGA. YOGA FÜR SCHWANGERE UND DER WASSER YOGA SIND EINIGE DAVON. WASSER - YOGA (PADDLE BOARDING) WIRD OFT ALS SPORTVERANSTALTUNG BESCHRIEBEN, DIE AUS GLEICHGEWICHTSÜBUNGEN BESTEHT, DIE AUF DEM SURFBRETT IM STEHENDEN WASSER GEMACHT WERDEN. DER WASSER - YOGA, URSPRÜNGLICH AUS HAWAII KOMMEND, WIRD IN DEN LETZTEN JAHREN IMMER BELIEBTER.



Paddle boarding is a sport that is done by paddling on a large and light surface like a surf board that you stand on. Invented first at the beaches of Hawaii in 1960s, paddle boarding's becoming a trend in America and its introduction to the world happened in last 10 years. Considered as one of the sports that are most rapidly developing and gaining popularity in the world right now, paddle boarding can be done with

SDas Wasser-Yoga ist eine Sportart, bei der man auf einem großen, leichten Surfbrett-ähnlichen Brett steht. Zum ersten Mal wurde es an den Stränden von Hawaii in den 1960er Jahren praktiziert und wurde schnell in den letzten 10 Jahren bekannt und zu einer Strömung in Amerika und auf der ganzen Welt. Wasser-Yoga, einer der am schnellsten wachsenden und beliebtesten Sportarten der Welt, kann auf allen Meeren und Seen auf der ganzen Welt mit minimaler Ausrüstung ausgeübt werden. Der Grund warum es so beliebt ist, ist,

minimum equipment on all seas, oceans and lakes in the world where there are no waves. The reason behind its popularity is that it offers a great exercise and it's fast to learn. It is especially enjoyed by people who like outdoor sports and tends to do sports like skiing, snowboard, kitesurf and windsurf. There is no need for special equipment and clothes in paddle boarding except paddles which are used from time to time. One of the most rapidly developing sports in the world



PADDLE BOARDING IS ESPECIALLY ENJOYED BY PEOPLE WHO LIKE OUTDOOR SPORTS AND TENDS TO DO SPORTS LIKE SKIING, SNOWBOARD, KITESURF AND WINDSURF

WASSER YOGA WIRD VOR ALLEM VON DENJENIGEN DIE EINE VORLIEBE FÜR OUTDOOR SPORTARTEN WIE SKI FAHREN, SNOWBOARD, KITE DU WIND SURF HABEN GELIEBT.

dass es ein tolles Training für den ganzen Körper bietet und sehr schnell erlernt werden kann. Es ist besonders beliebt bei Sportbegeisterten und solchen, die ähnliche Aktivitäten wie Skifahren, Snowboarden, Kitesurfen und Windsurfen bevorzugen. Spezielle Werkzeuge oder Kleidung außer gelegentlichen den Paddel in Wasser zu verwenden ist nicht nötig. Heute kann man Wasser-Yoga, einen der am schnellsten wachsenden Sportzweige der Welt, in den Ferienorten wie



ONE OF THE MOST RAPIDLY DEVELOPING SPORTS IN THE WORLD TODAY, PADDLE BOARDING CAN BE DONE IN HOLIDAY DESTINATIONS SUCH AS ÇEŞME, ALAÇATI.

EINER DER AM SCHNELLSTEN WACHSENDEN SPORTZWEIGE DER WELT, KANN IN DEN FERIENTORTEN WIE ÇEŞME UND ALAÇATI IN UNSEREM LAND AUSGEÜBT WERDEN.



today, paddle boarding can be done in holiday destinations such as Çeşme, Alaçati.

YOU CAN TAKE LESSONS

Knowing how to swim is the most important requirement to take paddle boarding lessons. Communication between participant and the trainer in lessons is also very important. In the lessons which is given up to 5 people, it is essential to warm up on the beach before going into the sea for preparing the body. You can start doing yoga by placing paddles on the board longitudinally crossed and with a sun salutation.

WHY PADDLE BOARDING?

- The body stretches more easily when it is done on still water.
- It makes you feel like you are walking on water. Thus, it makes the exercise an entertaining game rather than boring and tiring practice.
- Since it is difficult to stay in balance on the

Çeşme und Alaçati in unserem Land ausüben.

SIE KÖNNEN EINEN KURS BESUCHEN

Schwimmen zu können ist die wichtigste Voraussetzung, um einen Wasser-Yoga-Kurs zu belegen. Die Kommunikation zwischen den Teilnehmern und den Ausbildern ist ebenfalls sehr wichtig. Es ist wichtig, den Körper darauf vorzubereiten, sich am Strand aufzuwärmen bevor Sie für den Unterricht, in denen nicht mehr als 5 Personen trainiert werden können, ins Meer gehen. Sie können mit dem Sonnengruss beginnen, nachdem Sie den Paddel quer zum Brett platziert haben.





board, it requires you to find your balance point. This raises your concentration and makes you focus better.

- The sound of water makes it easier for you to control your breath. In this way, you can stay fit, calm down and relax.
- Fear of falling into water provides the necessary adrenaline for you to focus. Thus, the adrenaline which is necessary for exercise is provided easily and it motivates you.

- It teaches you to stand up again. There are no one who does paddle boarding and haven't fell into the water. This makes you feel ambition and stand up on your feet again. It also unwittingly becomes a philosophy which will ease your life.

WARUM WASSER YOGA?

- *Ihr Körper ist viel leichter zu dehnen, wenn es auf ruhigem Wasser gemacht wird.*
- *! Es schafft ein Gefühl auf Wasser zu gehen. So wird der Sport nicht langweilig und anstrengend, sondern zu einem lustigen Spiel.*
- *! Da es schwierig ist, auf dem Brett zu stehen, müssen Sie den Schwerpunkt finden. Dies ermöglicht Ihnen mehr Aufmerksamkeit und bessere Konzentration.*
- *! Wasser lässt Sie Ihren Atem kontrollieren. Während Sie fit bleiben entspannen Sie sich und ruhen sich aus.*
- *! Die Angst ins Wasser zu fallen sorgt für das nötige Adrenalin. So bleibt das beim Sport benötigte Adrenalin leicht erhalten und motiviert Sie.*
- *! Er lehrt wieder aufzustehen. Bis jetzt gibt es Niemanden der Wasser Yoga betreibt und nicht ins Wasser gefallen ist. So können Sie Ihren Ehrgeiz trainieren und wieder aufstehen. Ohne es zu merken wird es zu einer Philosophie, die Ihnen das Leben erleichtern wird.*

