

Yoga & NaturSein – neue Daten Mai, Juni, Juli 2021

Mit Yoga in der Natur die Lebenskraft stärken.

NaturSein ist unsere wahre Natur. Yoga hilft uns ganz im Körper anzukommen und somit in Verbindung mit den Kräften und Zyklen von Mutter Erde zu sein. Dies fördert auch die Verbindung mit den geistig-seelischen Kräften, und lässt uns diese in unserem Leben integrieren.

**Yoga & NaturSein bringt Dich in Verbindung mit Deiner Lebenskraft
und tut einfach unglaublich gut!**

Wo: 8489 Wildberg (genauer Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben)

Donnerstagabend 18.00 – 19.15 Uhr

Daten: 6. & 20. Mai/ 3., 10., 17. & 24. Juni/ 1., 8. & 15. Juli

Freitagmorgen 9.30 – 10.45 Uhr

Daten: 7. & 21. Mai/ 11., 18. & 25. Juni/ 2., 9. & 16. Juli

Ausgleich: Die Lektionen kannst du Einzel vor der Teilnahme einzahlen – je Fr. 25.- (melde dich bitte kurz per sms an)

Mitbringen: Angepasste Bequeme Kleidung und Schuhe
evt Trinkflasche, wir üben voraussichtlich ohne Matte – Natur pur ☺.

Wir starten gemeinsam mit einem kurzen Spaziergang zum Yoga Platz und bereiten uns so innerlich auf unsere Praxis vor.

Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen schulen unsere Wahrnehmung und Präsenz. Nach der gemeinsamen Praxis, kann gemeinsam oder auch individuell der Rückweg zum Ausgangsort gegangen werden. Der Weg hin und zurück zum Yoga-Platz ist Bestandteil der Yoga-NaturSein-Praxis.

Anmeldung: Manuela Pante - mail@yogasurya.ch / 078 853 69 29

www.yogasurya.ch – www.meinseelenlicht.ch