

# **Yoga & NaturSein**

**Gemeinsam mit Yoga in der Natur die Lebenskraft stärken.**

Liebe Yoga & Natur Freunde

Spürst du auch, dass es Zeit ist aus dem Winterschlaf zu erwachen?

Die Lebensgeister möchten aufgeweckt werden und in einen neuen Zyklus gehen. Jede Zelle ruft nach Erneuerung, Erfrischung und lebendigem Ausdruck. Die Natur lebt es uns gerade wunderbar vor und nimmt uns mit ins Erwachen und Erblühen.

**Yoga** ist Begegnung und Verbindung. Und noch vieles mehr... erfahre **Yoga**.

**NaturSein** ist unsere wahre Natur. Ganz im Körper anzukommen bedeutet 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)

**Wann:** Donnerstagabend 18.00 – 19.15 Uhr

**Daten:** 18., 25. März, 8., 15. 22. April 2021

**Ausgleich:** 5er ABO 125.- ganzer Zyklus (je Fr. 25.-)  
Einzel – je Fr. 30.-

**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**