

YOGA- UND STRÖMWANDERUNG

MIT VANESSA & KARIN

AM 8. AUGUST VON 14 - 18 UHR

(ERSATZTERMIN BEI REGEN 22.8.)

Wir laden dich ein zu einer besonderen Auszeit in der Natur – einem achtsamen Weg durch Bewegung, Stille und bewusste Begegnung mit den fünf Elementen.

Auf unserer Wanderung treten wir Schritt für Schritt mit Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther in Kontakt. Jedes Element begegnet uns auf seine eigene Weise in der Natur und spiegelt zugleich eine Qualität in uns selbst wider.

Begleitet von sanften Yogaübungen, Meditationen, Rezitation, achtsamen Atemlenkungen und harmonisierenden Strömsequenzen aus dem Jin Shin Jyutsu erleben wir die Elemente bewusst und dürfen ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele erfahren.

Treffpunkt: Parkplatz Grillstelle im Staffelwald (siehe Anhang)

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Getränk, dem Wetter entsprechende Kleidung, Mückenschutz

Kursbeitrag: 40 Euro, bitte mitbringen

ANMELDUNG:

vani.g@gmx.de /07734-487031, www.ananda-yogaschule.de

karin.weick@jsj-hegau.de /0162 9312109, www.jsj-hegau.de