

Yoga und Wald

Zeitraum

Fr., 14.10.2022

ab 16:00 Uhr

Sa., 15.10.2022

bis 15:30 Uhr

Zielgruppe

Interessierte

Referent/en

Evi Schroffenegger

Ausbildung in Musiktherapie und Klangschalenmassage, Evolutionspädagogin®, Coach P.P.©

Sabine Vieider

Hatha Yogalehrerin Yoga Vidya Gurukul Indien/Trimbak, Meditationskursleiterin, Ayurveda

Gesundheitsberaterin

Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

Yoga heißt übersetzt „Verbindung“. Ziel ist es, die Gedankenwellen zur Ruhe zu bringen. Yoga ist ein ganzheitlicher Genesungsprozess unseres Systems. Achtsamkeit, Konzentration, Körpergefühl und Entspannung werden gefördert. Kein Leistungsdruck, sondern die Rückbesinnung auf die Sinne und das Entdecken deiner wahren Natur stehen im Vordergrund. Du findest, was immer schon da war. Der Wald ist unsere natürlichste Umgebung. Er tut uns, unserem Körper, unserer Seele und der Psyche gut. Bei diesem Seminar erleben wir den Wald, genießen das Waldbaden und kommen bei Yoga zur Ruhe.