

Yoga und Wald

Zeitraum

Fr., 03.05.2024

ab 16:00 Uhr

Sa., 04.05.2024

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

95,00 € pro Person

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 der wahren eigenen Natur stehen im Vordergrund. Sie finden, was immer schon da war. Der Wald ist unsere natürlichste Umgebung. Er tut uns, unserem Körper, unserer Seele und der Psyche gut. Wir genießen das Waldbaden und kommen bei Yoga zur Ruhe.