

## Yoga und Wald

### Data / Ora

ven., 19.05.2023

dalle ore 16:00

sab., 20.05.2023

alle ore 15:30

### Destinatari

Interessierte

### Referente

#### **Evi Schroffenegger**

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

#### **Sabine Vieider**

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

Gesundheitsberaterin

### Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

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.