

## Erlebnis-Workshop

# Yoga & Natur zur Wintersonnwend

Auftakt für Weihnachten und die Rauhnächte und kosmischer Wendepunkt: Mit der Wintersonnwend kommt das Licht zurück, die Tage werden länger, es beginnt die Zeit des Wachsens und Werdens.

Wir wollen dies feiern, die Winternatur erleben, durchatmen und über die Yogapraxis Verbundenheit mit den Elementen spüren.

Achtsamkeit, besinnliche Impulse, Bewegung drin und draußen und geteilte Freude schaffen ein besonderes Erlebnis und schenken Entspannung und Gelassenheit für die Feiertage.

## Programm

8:45 Uhr	Ankommen
9:00 Uhr	<b>Achtsamkeitspraxis</b> in Stille & <b>Yoga</b> leicht und leicht
10:45 Uhr	kleine Stärkung
11:00 Uhr	<b>Wanderung</b> zu einem schönen Platz in der Natur <b>Sonnwendfeier</b> (wenn möglich -feuer) und Imbiss
13:00 Uhr	Rückweg
14:00 Uhr	Ende

(Bei Regen findet der Workshop und die Feier im Yogaraum statt)

## Teilnahme

Level:	für alle, auch für Yoga-AnfängerInnen möglich
Mitbringen:	Trinkflasche, Wanderschuhe, bequeme Kleidung für das Yoga, wetterfeste Kleidung fürs Wandern und ggf. am Feuer sein
Gebühr:	70 Euro (inkl. Imbiss), weitere Familienmitglieder die Hälfte
Anmeldung:	<a href="mailto:caroline@yogawirkstatt.de">caroline@yogawirkstatt.de</a> oder 0176-61922545
Anfahrt:	gerne melden, wenn du Mitfahrgelegenheit anbieten kannst/suchst