

Erlebnis-Workshop

Yoga & Natur zur Wintersonnwende

Auftakt für Weihnachten und die Rauhnächte und kosmischer Wendepunkt: Mit der Wintersonnwende 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	Achtsamkeitspraxis in Stille & Yoga licht und leicht
10:45 Uhr	kleine Stärkung
11:00 Uhr	Wanderung zu einem schönen Platz in der Natur Sonnwendfeier (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:	caroline@yogawirkstatt.de oder 0176-61922545
Anfahrt:	gerne melden, wenn du Mitfahrglegenheit anbieten kannst/suchst