

Yoga in der Natur



Die Luft um den Körper in Form von sachtem Wind spüren – den Boden unter den Füßen in Form von Gras oder Waldboden spüren – Die Geräusche um dich herum in Form von Zwitschern der Vögel und Summen der Insekten hören – die Jahreszeiten hautnah miterleben – gute Waldluft einatmen und die verbrauchte Luft den Bäumen zur Verfügung stellen– die wohltuenden Eigenschaften des Waldes beim Praktizieren der Asanas erleben - Sonne und Schatten brauchen – sich verbunden mit der Natur fühlen – natürlich Yoga machen!

Je nachdem, wie die jahreszeitlichen Bedingungen sind, werden wir Yoga eingebunden in einen Waldspaziergang machen und an schönen Plätzen anhalten, um Yoga im Stehen zu machen. An warmen Tagen werden wir auf eine Wiese gehen und dort Yoga ganz klassisch auf der Matte praktizieren. Bei allem wird der Atem zentral sein und der Mittelpunkt aller Bewegungen. Geübt wird Hathayoga in der Tradition von Krishnamacharya, ein Yogastil, der individuell auf den Menschen angepasst werden kann. Eingebettet wird diese klassische Yogapraxis von Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen und meditativen Gehen.



Zeitpunkt: 1 ½ h am vormittag, Termine auf Anfrage!

Treffpunkt: Parkplatz an der Handtuchwiese

Kosten: 120 Euro für eine 10er Karte, das erste Mal Schnuppern ist kostenlos

Bitte mitbringen: Wetterangepasste und bequeme Kleidung, Yogamatte, die auf der Wiese ausgebreitet werden darf (Picknickdecke zum Unterlegen), Trinkflasche

