

Der Aranyaka-Yoga – der „Yoga aus dem Wald“

von Ingrid Wiltschek

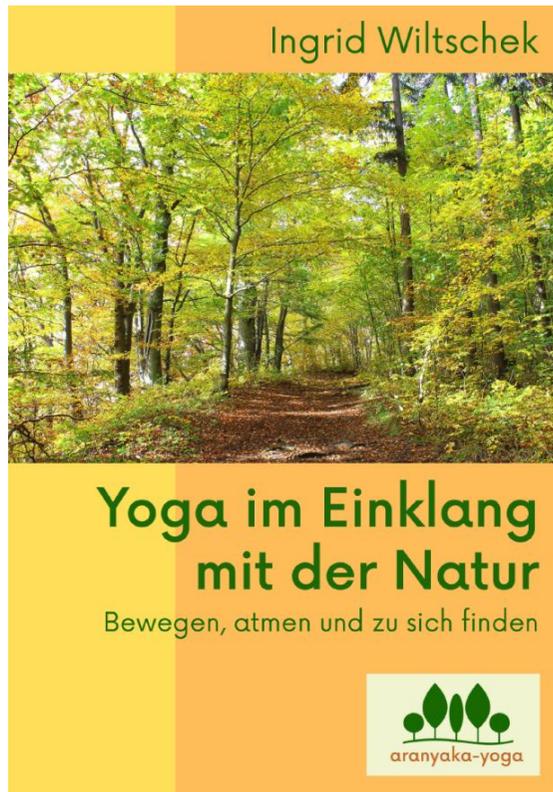
Yoga im Einklang mit der Natur

Bewegen, atmen und zu sich finden

Der Aranyaka-Yoga ist ein vielseitiges Konzept für Bewegungs- Atem- und Stilleübungen draußen im Wald oder Park, indoor auf der Yogamatte oder auf einem Stuhl im Büro.

Das Büchlein mit vielen Farbfotografien umfasst neben den Ideen zur Yoga-Praxis Texte, die zum sinnlichen Erleben der Natur anregen und zum meditativen Betrachten einladen.

Sie können bei Spaziergängen mitgenommen und gelesen werden oder als Vorlage für Yoga-Gruppen-Angebote draußen in der Natur oder indoor für Yoga mit Naturbezug verwendet werden.



Spiralbindung mit ca. 100 Din A5 Seiten (Tübingen 2021)

Bezugsquelle: Ingrid Wiltschek, Hinterwiesenstraße 9, 72131 Ofterdingen,
Tel. 07473 6877, Mail: wiltschek@gmx.de

Bestellungen sind telefonisch oder per Mail möglich.

Kosten 35.- € incl. MWST, Versandpauschale 5.- €



Ingrid Wiltschek

ist Diplompädagogin,
Sozial- und Verhaltenswissenschaftlerin,
Malerin, Yogalehrerin BDY/EYU,
Ausbilderin f. Yogalehrer*innen
und Autorin des Fachbuchs:

Der Indrajala-Yoga
– ein körperfreundlicher
Hatha-Yoga-Weg
Tübingen 2020



Der **Aranyaka-Yoga**,
der „Yoga aus dem Wald“,
ist ein vielseitiges Konzept für
Bewegungs-, Atem- und Stilleübungen
draußen im Wald oder Park,
auf der Yogamatte oder auf
einem Stuhl im Büro.

Die Praxis

- miteinander in der frischen Luft gehen und tiefer atmen
- die Natur mit allen Sinnen erleben: Klänge, Bilder, Stimmungen
- beim Gehen, Stehen und Sitzen: dehnen, drehen, federn
- Rücken, Schultern und Nacken lockern
- abseits unter großen Bäumen Ruhe finden
- sich selbst in der Natur begegnen und den Geist klären
- erfrischt und regeneriert zurückkommen

