

## 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 ausgewählten 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 bei 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.- €**