



Yoga im Einklang mit der Natur

bewegen, atmen und zu sich finden

mit Ingrid Wiltschek

Yogakurs outdoor am Sa 11. (und evtl. So 12. September) 2021

(bei Regen findet der Kurs in den Räumen der Yogaschule statt)

Eingeladen sind alle Yoga-Übenden ebenso wie Yoga-Lehrpersonen, die das Konzept in eigene Gruppen einbringen wollen.

Der „Yoga aus dem Wald“ (aranyaka-yoga) ist ein vielseitiges Konzept für Bewegungs-, Atem- und Stilleübungen draußen im Wald oder Park im Gehen, Stehen und Sitzen auf einem Dreibeinhocker.

Viele der Übungen können auch drinnen auf der Yogamatte oder zu Hause oder im Büro im Sitzen auf einem Stuhl praktiziert werden.

- 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

Termin 1: **Samstag 11. September 2021** (in kleiner Gruppe)

Termin 2: **Sonntag 12. September 2021** (evtl. Wiederholung)

Uhrzeit: **9:00 – ca. 12:00**

Treffpunkt: **Museums-Parkplatz**, Wilhelmstraße 3, 72074 Tübingen

Kosten: **40.- Euro**, dazu kommt die Leihgebühr von **+5.- Euro** für den zusammenklappbaren Dreibeinhocker (olivgrün, Gewicht: 0,7 kg, für max. 90 kg Körpergewicht), falls der Kurs draußen stattfindet.

Mitbringen: feste Schuhe, einen Rucksack für den Klapphocker, ein Getränk

- Termine und Zeiten sind ohne Gewähr -

Anmeldung zum Kurs

Bitte als Mailanhang oder per Post senden an:

Ingrid Wiltschek

Hinterwiesenstraße 9

72131 Ofterdingen

wiltschek@gmx.de

07473 6877

Yoga im Einklang mit der Natur

Hiermit melde ich mich für den Tageskurs an:

Name, Vorname.....

Anschrift.....

Mailadresse.....Telefon/Handy.....

Ich möchte am **Samstag 11. September 2021** teilnehmen.

Ich könnte evtl. auch am **Sonntag 12. September 2021** teilnehmen.

Ich bringe die Kosten **bar** mit (40 + 5 € für den Hocker - bitte passend im Briefumschlag mit Namen)

Ich möchte, dass die Kosten mit meiner **Gutschrift** vom Jahr 2020 verrechnet werden.

Ich kann **an diesem Termin nicht** teilnehmen und möchte über weitere mögliche Termine und Orte zum **aranyaka-yoga** benachrichtigt werden.

.....
Ich nehme selbstverantwortlich teil.

Anmeldebedingungen und Datenschutz habe ich auf der Homepage der Yogaschule Tübingen zur Kenntnis genommen:

http://yoga-mudra.de/pages/organisatorisches/2018_Kundenkarte.pdf

.....
(Ort, Datum, Unterschrift)