



Yoga im Einklang mit der Natur

bewegen, atmen und zu sich finden

Tageskompaktkurs mit Ingrid Wiltschek

Das Angebot richtet sich an alle Yoga-Übenden genauso wie Yoga-Lehrpersonen, die das Konzept in eigene Gruppen einbringen wollen.

Der **Aranyaka-Yoga**, der „Yoga aus dem Wald“, ist ein neues, vielseitiges Übungskonzept für Bewegungs-, Atem- und Stilleübungen mit Bildern aus der Natur - draußen im Wald und Park mit einem Dreibeinhocker oder indoor auf der Yogamatte und im Büro.

- Miteinander gehen und im Schatten großer Bäume Ruhe finden
- Bewegungen im Gehen, Stehen und Sitzen: dehnen, drehen, federn
- Rücken, Schultern und Nacken lockern, tiefer atmen und sich regenerieren
- Die Natur mit allen Sinnen erleben: Klänge, Bilder und Stimmungen
- Sich selbst in der Natur begegnen und den Geist klären
- Erfrischt und belebt zurückkommen

Termin: s. aktuelles Programm

Uhrzeit: 9:30 – 12:30 outdoor und 14:00 – 16:00 indoor

Treffpunkt: Yogaschule, 2. Stock in der Wilhelmstraße 3, 72074 Tübingen

Kosten: 85.- Euro, dazu kommt die Leihgebühr von +5.- Euro für den zusammenklappbaren Dreibeinhocker.

Mitbringen: feste Schuhe, bequeme Hose, evtl. leichter Hut gegen die Sonne, einen mittelgroßen Rucksack für den Klapphocker, ein Getränk.

- Termine und Zeiten sind ohne Gewähr -

Anmeldung zum Tageskurs

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 Tageskompaktkurs an:

Name, Vorname.....

Anschrift.....

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

Ich möchte am **Samstag, den** teilnehmen.

Ich könnte auch am **Sonntag, den**

Ich bringe die Kosten **bar** mit

oder

Ich möchte, dass die Kosten abgebucht werden (nur möglich, wenn eine Kundenkarte mit Abbuchungserlaubnis der Yogaschule vorliegt)

.....
Mir ist bekannt, dass ich selbstverantwortlich teilnehme.

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:.....