



## Yoga im Einklang mit der Natur bewegen, atmen und zu sich finden

### Tageskurs 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:** Am Samstag 24. Juni 2023, indoor und/ oder outdoor – je nach Wetter

**Uhrzeit:** 9:00 – 16:00, ca. 60 Min. Mittagspause incl.

**Treffpunkt:** Yogaschule Tübingen, 2. Stock, Wilhelmstraße 3, 72074 Tübingen

**Kosten:** 85.- Euro, incl. Leihgebühr von +5.- Euro für den zusammen-klappbaren Dreibeinhocker.

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

### 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 Tageskurs am **24. Juni 2023** an:

Name, Vorname.....

Anschrift.....

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

Ich möchte am **Samstag 24. Juni 2023** teilnehmen.

Ich bringe die Kosten **bar** mit (bitte passend im Briefumschlag mit Namen) oder

Ich möchte, dass die Kosten abgebucht werden:

IBAN: .....

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

Ort, Datum.....

Unterschrift.....