

Jetzt direkt im Buchhandel erhältlich:

# Yoga im Einklang mit der Natur

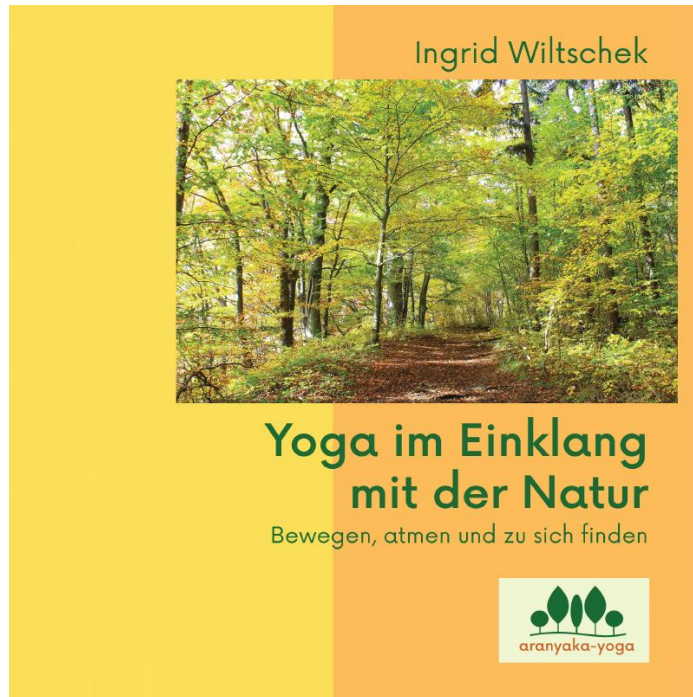
Bewegen, atmen und zu sich finden

von Ingrid Wiltschek

Der „Aranyaka-Yoga“, der Yoga aus dem Wald“, 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.



104 Seiten mit vielen Farbfotografien und Praxisanleitungen, ISBN: 9783759830623, überarbeitete Neuauflage im Verlag epubli 2024, Kosten 42,99 € incl. MWST

## Anfragen und Workshops zum Thema:

Ingrid Wiltschek, Hinterwiesenstraße 9, 72131 Ofterdingen,

Tel. 07473 6877, Mail: wiltschek@gmx.de



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

## 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

