

Yoga in der Natur

...mit allen Sinnen...



Wir genießen und praktizieren Yoga in der Natur in einem wunderschönen und freistehenden Gartengrundstück in der Nähe von Tübingen.

Wir üben in Achtsamkeit und richten immer wieder die Aufmerksamkeit auf unsere Sinneswahrnehmungen, auch in Verbindung mit der Natur.

Durch diese klare Wahrnehmung gelingt es uns mehr und mehr die Sinne nach innen zu richten um unsere Selbstwahrnehmung zu unterstützen.



Sonntag 14. Juni 12.00 Uhr bis ca 15.00 Uhr

Kosten: 45,-

Treff um 11.30 zum gemeinsamen Fahren

Möglichst mitbringen: Plastikunterlage oder Picknickdecke und Yogamatte, eventuell Sitzkissen zum meditieren.

Anmeldung und weitere Informationen bei
Marita Adelung
marita-adelung@hotmail.de Telefon: 07071/72279