



Sommer – Special 2022 im HERZensWERK

„YOGA & FRÜHSTÜCK IM GARTEN“

Was erwartet DICH: Atmung – Erdung – Anspannung und Entspannung – inmitten von sattem Grün: Das ist Yoga im Garten!

Hauptsächlich geht es bei YOGA IM GARTEN darum, ein Bewusstsein für den „inneren Garten“, für die innere Welt zu entwickeln. Mit den Werkzeugen des Yoga beginnst du, dich „deinem Garten“ zuzuwenden, mit Hatha-Yoga durch Körperübungen, Atemtechniken und Meditation dich deinem Garten anzunehmen, ihn zu pflegen. Tiefer und weicher atmen, mehr Ruhe und Frieden erleben, beweglicher sein, mehr Geduld und Energie haben, gelassener sein – alle diese Seins-Qualitäten beginnen sich abzuzeichnen. Aktive, kräftigende aber auch passive und ohne Kraft ausgeführte Körperübungen mit viel Dehnung und Entspannung bringen uns in Kontakt mit uns selbst. Besondere Aufmerksamkeit widmest du hier der Mobilisierung der Wirbelsäule.

Nach der YOGA-Praxis gibt es für alle Yogis/Yoginis einen frischen Smoothie der Saison, sowie ein köstliches Frühstück bei einem freundlichen Miteinander.

Auch YOGA-Schnupperinteressierte sind herzlich willkommen!

Eigene Matte, Decke und Sitzkissen können gerne mitgebracht werden.

Ich freue mich auf DICH! Beate Welzel - Yogalehrerin

**5 TERMINE:
3.7. – 10.7. – 17.7.
– 31.7. – 7.8.2022**

**IM HERZENSWERK
IN DEN SOMMERFERIEN
AM SONNTAGMORGEN**

**JEWELS VON
9 UHR BIS 12 UHR
27,- € pro Termin /Pers.
Yoga inkl. Frühstück**

**SEI HERZLICH
WILLKOMMEN ZU
DEINER
PERSÖNLICHEN
YOGAPRAXIS.
90 MINUTEN YOGA,
DANACH
GEMEINSAMES
FRÜHSTÜCK IM
GARTEN**

Verbindliche Anmeldung ist erforderlich! -

Jeweils bis 1 Woche vor dem eigentlichen Termin!

(max. 10-12 Personen)

HERZENSWERK-MUCH

Walterscheid 9
53804 Much

Telefon: 02245 6007017
Handy: 01575 2166452

bewe2008@t-online.de

<https://www.herzenswerk-much.de/>

