

YogaWanderung

Eine Auszeit für Körper, Geist & Seele

Eine Frühlingswanderung auf dem NORDPFAD „Federlohmühlen“ - ein Naturerlebnis der besonderen Art. Auf der ca. 8,7 km langen Rundwanderung (gekürzt) kannst du entspannt die Schönheit der Natur genießen und deine Seele baumeln lassen.

Mit angeleiteten Yogaübungen von Miriam kannst du dich mit der Energie der Natur verbinden, Spannungen abfließen lassen und Kraft tanken. Die Yogaübungen werden im Gehen und Stehen angeleitet und beinhalten neben leichten Körperhaltungen auch Atemübungen und kurze Meditationseinheiten. Als ausgebildete Yogalehrerin und ausgebildete Erlebniswanderleiterin möchten wir dir den Rahmen für diese Sinneswahrnehmungen geben und dir ein ganzheitliches Wohlfühlprogramm aus Bewegung, Entspannung und Genuss bieten.

Abgerundet wird deine Auszeit in der Natur mit einem WildKräuter-Picknick unter freiem Himmel, geliefert und liebevoll zusammengestellt von Sabine Bassen - Bassen's Bauernladen.

Wann - wie - wo?

Termin und Uhrzeit: **Sonntag 26. Mai 2024 / 09.30 Uhr**
Ort: Federlohmühlen
Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben; PKW erforderlich,
Dauer und Anspruch: ca. 5-6 Stunden einschl. Übungen und Pausen; leicht-mittel
Teilnahmegebühr: pro Teilnehmer/in 68 € (Vorkasse)

Eine Anmeldung ist bis zum 20.04.2024 erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Anmeldung:

Ines Stein: Tel. 04263 / 300577,
info@gehstein.de; www.gestein.de
Miriam Lütjen: Tel. 0173/2420195,
info@yoga-schule-miriam-luetjen.de;
www.yoga-schule-miriam-luetjen.de

Auf dieser Wanderung werden wetterangepasste Kleidung, tritt- und rutschsicheres Schuhwerk, Getränke sowie Sonnen- und Insektenschutz benötigt. Die Teilnahme erfolgt auf „eigene Verantwortung“. Die Zahlungsinformationen und alles was sonst noch wichtig ist, erhältst du bei Anmeldung. -Änderungen vorbehalten-

