Yogazeit mit Judith

Yoga auf der grünen Wiese - für den Naturschutz!

Spüre die Erde unter Deinen Füßen, lass‘ die Sonnenstrahlen in Dein Herz, nimm‘ wahr, wie der Wind Deine Haut streichelt. Stehe wie ein Baum!
Mit dynamischen und kräftigenden Yogaübungen und einer Meditation unter freiem Himmel kannst Du positive Lebensenergie tanken. Der Anblick von frischem Grün, blauem Himmel und der Geruch der Erde wirken heilsam auf Körper, Geist und Seele. Komm‘ mit den Elementen der Natur in Berührung und empfinde Yoga intensiver. Die Yogastunde ist auf Spendenbasis (Minimum: 5 €) und kommt einem Projekt zum Schutz der (Wild)-Bienen zu Gute.

Wo: große Wiese zwischen Schloss Favorite und See
Wann: Sonntag, 23. Juli 2017 von 09.00 Uhr bis 10.30 Uhr
Mitzubringen: eigene Gymnastik- oder Yogamatte, ein Kissen, Decke
Anmeldung bei: info@yogazeit-judith.de oder telefonisch unter: 0176 - 45 75 33 70 oder spontan vorbeikommen!