

Shinrin Yoku – Waldbaden zum Sonnenaufgang in Eckenhagen

Margit Driftmeier

Yogalehrerin (Hathayoga FlowAlign)
Trainerin für Gesundheitsförderung
und Stressbewältigung

Termin: Samstag, 02.07.2022
Ort: Wanderparkplatz Am Aggerberg 33
Eckenhagen
Beginn: 5.15 Uhr
Dauer: ca. 2,5 Stunden
Kosten: 17 € pro Person

Info und Anmeldung:
Margit_Driftmeier@web.de

Yoga



klar – gelassen –
beweglich
gesund



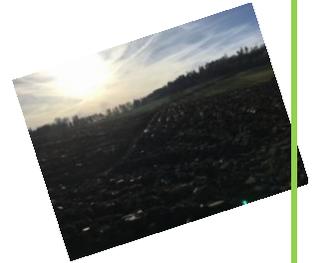
Scan me

Für Dich

- Begrüße den Tag **früh um fünf**
- Die „blaue Stunde“ - der Übergang von Nacht zu Tag
- Der yogische Sonnengruß
- Meditatives Gehen in edlem Schweigen
- Das Wunder Natur
- Herrliche Waldluft
- Yoga
- Pranayama (Atempraxis)
- Frühstück nach der Praxis
in der Natur

Du brauchst

- Yogamatte
- Kleines Kissen, evtl. Decke
- Augenbinde oder Schal
- Gerne Barfußschuhe
- Frühstück (ohne Abfall, geräuscharm verpackt)
- Getränk
- Angemessene Kleidung



2. YOGA - SUMMER - SPECIAL
Montags 19 Uhr in der Kulturkantine in Eckenhagen
(11., 18. und 25. Juli, 01. Aug.)
Info. QR – Code