



kraftquell



Shinrin Yoga – Element Erde

"Gut geerdet, fest verwurzelt wie ein Baum."

Erfahre Dich in deiner Natur. Schlendernd und die Langsamkeit genießend begeben wir uns mit geöffneten Sinnen durch den (Mammutbaum-)Wald. Achtsame Wahrnehmungsübungen, Meditation und erdende Asanas lassen uns im Hier & Jetzt verwurzeln und stärken unsere Standhaftigkeit.



*Spirit4Yoga
Bianca Werner*

Wann? 21.05.2021 von 17.00 – 20.00 Uhr
Wo? Parkbank Nähe Heideweg 24,
56587 Straßenhaus
Kosten: 40 EUR pro Person
Wichtig: Für Anfänger geeignet, dem Wetter angepasste Kleidung, bequemes festes Schuhwerk, ein Badetuch und etwas Wasser werden empfohlen.
Mind. 6, max. 14 Teilnehmer.



*kraftquell
Andreas Schwab*

Wir freuen uns auf Dich!

Anmeldung: www.kraftquell.info/waldbaden/termine-waldbaden/shinrin-yoga oder
0173 155 0 154 (Andreas) bzw. 0151 42 55 45 59 (Bianca)