



(Foto: Nicole Kastler)



summer - **Yoga** - outdoor

Meditationen – Körperübungen - Atemtechniken

Wann: Di, 20.07.2021 und / oder Di, 03.08.2021, jeweils 17.30 – 19.00 Uhr
Do, 22.07.2021 und / oder Do, 05.08.2021, jeweils 8.30 – 10.00 Uhr

Ort: Unterkagererhof, **Streuobstwiese**, 4170 Auberg 19, OÖ
(bei Schlechtwetter auf dem Trockenboden)

Leitung: Nicole Kastler, Dipl. Yogalehrerin

Yoga ist eine Rückkehr zu uns selbst, ein Erleben der eigenen Natur, ein Zusammenspiel von Körper, Seele & Geist, ein Entschleunigen der Gedanken - ein Abschalten in der Natur. Verschiedene Stellungen werden praktiziert und unterstützen uns einen Platz im täglichen Leben einzunehmen - Anzukommen, den Atem besser wahrzunehmen und zu lenken, bewusster mit dem Körper umzugehen und achtsam mit der Natur und Umwelt zu sein. **Yoga ist eine Reise** nach Innen, in den Körper eintauchen, ihn zu verstehen und zu hören, Gedanken freizulassen und von innen durchzulüften. Geeignet für alle Altersgruppen. Jeder Termin hat einen eigenen Schwerpunkt, einzeln oder gesamt buchbar.

Kostenbeitrag: 23,- € / pro Termin, ermäßigter Preis für alle Termine 85,- €

Mitzubringen: Picknickdecke oder ein Handtuch; Yogamatte oder ein zweites Handtuch, etwas zu Trinken, Kissen / Decke für die Meditation & um anschließend gemütlich noch die Seele baumeln lassen zu können.

Anmeldung : bis 05. Juli 2021, begrenzte Teilnehmerzahl

Tel.: 0664/46 41 941, Mail: unterkagererhof.koordinatorin@gmail.com

Veranstalter: Verein „Obermühlviertler Denkmalhof Unterkagerer“

Weitere Informationen: www.unterkagererhof.at

