



Seminardetails unserer Seminarleitungen

(Zulieferung der Seminarleitungen; Jugend- und Freizeiteinrichtungen –
Eigenbetrieb des Landkreises Kassel trägt inhaltlich keine Verantwortung)

Yoga Wandern Innehalten und Bewegen

Frühlingserwachen und schon sind alle Vögel auf der Insel Sylt. Das Rantumer Becken lädt zum Schauen und Entdecken der Vogelwelt ein und wir wandern gemeinsam an die schönen Orte der Insel, die im Frühjahr langsam erwachen.

Jede Tour ist angereichert mit Atemübungen, Yogaübungen und Gedanken aus dem Yoga, sodass wir Gehen und Innehalten und die Natur auf uns wirken lassen.

Das Programm wechselt täglich zwischen Yoga-Übungen im Raum und Wanderungen in der Natur.

Lust auf bewegte Einkehr und fließende Yogasequenzen, die das Nervensystem beruhigen und die Muskeln entspannen?

Dann gerne gutes wetterfestes Schuhwerk und Kleidung sowie die bequeme Yogakleidung einpacken und los gehts. Ganz wie Laotse sagt: Wer innehält, erhält Innen Halt.

LEITUNG: Anja Steinmetz, Diplom-Pädagogin, Yogalehrerin und -therapeutin, gem. BDYoga und TriYoga® USA

Ablauf: In dieser Woche erwartet Sie eine intensive Reise nach Innen. Muskeln und Skelett werden erfahrbar und die Kraft des eigenen Atems als Hausapotheke deutlich. Am Morgen gibt es eine ansprechende und energetisierende Yogapraxis. Nach dem Frühstück (je nach Wetter) ausgedehnte Spaziergänge mit Atem- sowie Yogaübungen unterwegs, oder erneut Yoga und Meditation gemeinsam im Yogaraum. Ab Mittag ist freie Zeit, um die Insel zu erkunden, zu Lesen, Musik zu hören oder die feinen Cafés auf der Insel zu entdecken. Am Abend genießen wir teilweise wieder gemeinsame Zeit mit Yoga und Klang, Meditation in Bewegung und Bewegungslosigkeit. Es ist also möglich Zeit für sich zu nutzen und dennoch Bewegung und Freude mit Yoga und Atem zu erfahren. Ich freue mich Sie kennenzulernen!

Bei Fragen melden Sie sich gerne unter: 0151-52505417 oder unter: info@anjasteinmetz.de

Ihre Anja Steinmetz **Yoga/Mentoring/Natur**