

Workshop: Meditativer Walking im Wald

*(Erweckung der fünf Sinne, Achtsamkeit,
Körperwahrnehmung)*

für Anfänger und Fortgeschrittene



YOGA ZENTRUM DARMSTADT
Art of E!motion

Heinrichstr. 117 • 64283 Darmstadt
Tel.: 06151 - 29 39 83 • Fax: 06151 – 29 15 41
www.yoga-gymnastik.de • fit@yoga-gymnastik.de
www.facebook.com/yogazentrumdarmstadt

Im Juli ist Sommer voll im Gange und wir freuen uns über die reife Natur. Die Sonnenstrahlen und blauer Himmel erfreuen unser Gemüt. Die Kraft der Mutter Erde ist jetzt sehr stark und diese Kraft dringt zu den Menschen, die auch Teil der Natur sind. Der Himmel öffnet sich, die Wolken ziehen vorüber und wir können den Blick wieder in die Weite schweifen lassen. Unser Geist kann sich jetzt besser von Einengungen, Unklarheit und Stress befreien und wieder offen für Gegenwärtiges und Neues werden.

Beim meditativen Spazieren durch den Wald werden wir tief und ruhig in den Bauch atmen und einige Bewegungs- und Yogaübungen durchführen. Dabei nehmen wir frische Luft in unseren Nasenlöchern bewusst wahr. Wir registrieren jeden Atemzug und zentrieren uns durch den Atem. Wenn der Geist stabil durch das bewusste Atmen geworden ist, aktivieren wir unsere alle 5 Sinne und beobachten neutral alle äußeren Erscheinungen. Ab und zu halten wir inne und erlauben unserer Intuition und innerer Weisheit wieder wach zu werden. Somit können wir auch den 6. Sinn erwecken.

Bei regelmäßigem Meditieren wird die Welt noch mehr an Farbe, Licht, Freude und Schönheit gewinnen und unser Leben bereichern. Genieße dein Erwachen und der Natur.

Termin:	Sonntag den 24.06.2018 09:30 - 11:30 Uhr
Kostenbeitrag:	25 € (erm. 20 €)
Ort:	Waldparkplatz bei Polizeipräsidium gegenüber zum Einfahrt zu Marienhospital
Anmeldung:	www.yoga-gymnastik.de → Anmeldung bis zum Dienstag den 17.06.2018



Elisabeth Baender-Michalska
Heilpraktikerin Psychotherapie • Dipl.-Sportlehrerin •
Dipl.-Fachsportlehrerin für Prävention und
Rehabilitation • Yoga-Lehrerin •
Pilates-Trainerin • Rückenschulleiterin •
Entspannungskursleiterin