



YOGA, Naturerlebnis, Achtsamkeit, Stille ...

.... laden Dich ein, Dich neugierig, selbstfürsorglich und wertschätzend mit Dir selbst zu beschäftigen: in die Tiefe gehende körperliche, mentale und seelische Entspannung gehören ebenso dazu wie unterstützende neue Blickwinkel auf bereits Bekanntes mit Unterstützung der **Natur** und YOGA.

Ein Aufenthalt in der **Natur**:

- Verbessert die Atmung
- Stärkt unser Immunsystem und beugt vielen Krankheiten vor
- Aktiviert "Killerzellen", die gegen Krebs oder Viren kämpfen
- Verringert das Ausschütten von Cortisol und Adrenalin
- Wirkt Stress und Anspannung entgegen und kann Burnout vorbeugen
- Senkt Blutzuckerspiegel und Blutdruck
- Wirkt stimmungsaufhellend
- Verbessert die Schlafqualität

Kurzum: Die **Natur**, nicht zuletzt aufgrund der allgegenwärtigen Farbe GRÜN, entspannt und macht einfach glücklich!

YOGA wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele:

- Ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung kann sich einstellen
- Energie und Vitalität werden gesteigert
- Gefühle von Ruhe, Geborgenheit und Wohlbefinden werden gestärkt
- Geistige Klarheit und eine Verbesserung der Konzentration sind erfahrbar
- Unser Selbstvertrauen und unser Selbstwertgefühl wachsen
- Unser Körper wird kräftiger und beweglicher
- Unser Eingebundensein in einen höheren Sinnzusammenhang wird erhöht.

Je nach Wetter finden die vorgesehenen YOGA-einheiten Outdoor statt. YOGA unter freiem Himmel ist ein kleiner Urlaub für Körper, Geist und Seele - etwas ganz besonders Kostbares.

Du kannst Dich in diesem Programm freuen auf

- ca. 3 Stunden YOGA (Energie-YOGA und Yin YOGA)
- ca. 4 Stunden geführte und angeleitete Übungen in der **Natur** (Körper-, Geist- und Seele-fokussierte Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Meditationsübungen)
- Zeit in der Stille zum Nachwirken lassen und zur Innenschau
- Getränke und Snacks
- ein gemeinsames vegetarisches Lunch
- die Möglichkeit, Dich mit Gleichgesinnten und den Trainerinnen auszutauschen.

Wann, Wo und Wie kannst Du teilnehmen

- Termine: 14. September 2024; von 9.30 Uhr bis ca. 18.00 Uhr
- Veranstaltungsort: 61440 Oberursel (genaue Adresse wird noch bekanntgegeben)
- Anmeldung: per e-mail an vgrohs@me.com oder beavonborcke@auszeitnatur.de
- Energieausgleich: 99,00 Euro

Was Du auf jeden Fall mitbringen solltest!

- Offenheit und Neugier für neue Sichtweisen und Perspektiven
- Liebe und Wertschätzung gegenüber der **Natur**
- Freude an der YOGA Praxis in einer Gemeinschaft.

Wir freuen uns schon jetzt auf die gemeinsame Zeit.

Alles Liebe, Verena und Bea