

VERANSTALTUNGEN | EVENTS

Juni 2022



Gemeinde Kirchhundem
Hundemstraße 35, 57399 Kirchhundem

www.kirchhundem.de
Tel.: 02723 / 409-0

- Angaben ohne Gewähr -
Stand: 29.05.2023

17.06.2022, 10:00 Uhr

Yoga -Verbunden mit der Natur, Oberhundem

Kurpark Oberhundem

mit Yogatrainerin und Coach Jutta Döbbener

Yoga bedeutet, in den Rhythmus des Lebens zu kommen. Im Alltag verlieren wir jedoch oftmals unser Bewusstsein dafür, wie wir im Einklang mit uns und der Natur leben können.

In dieser, auf die Natur gezielte, Yogastunde, lade ich dich ein, diesen Einklang wieder herzustellen, um wieder in den Rhythmus des Lebens einzutauchen.

Die Kombination aus Yin Yoga, Hatha Yoga und Meditation in der Natur ermöglicht es dir, zur Ruhe zu kommen und dich mit Mutter Erde zu verbinden. Dadurch bekommst du eine innere Klarheit, Inspiration und neue Energie, um deinen Alltag positiv und erfolgreich zu meistern.

Die Stunde ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene sehr gut geeignet.

Sollte das Wetter nicht geeignet sein, findet die Stunde im Innenraum des Haus des Gastes statt.

Kosten: 18 €