

## Waldyoga in Wiehl

### Lerne Genuss und Loslassen im wundervollen Wald



#### Waldyoga in der Nähe von Wiehl

Termin: Freitag 03.09.2021

Beginn: 17 Uhr  
Dauer: ca. 2 Stunden

Kosten: 17 € pro Person

Weitere Infos und Anmeldung per E-Mail an  
Margit\_Sroka@web.de

Margit Sroka Yogalehrerin  
(Hathayoga FlowAlign)

[www.yoga-fuer-alle-mit-margit.jimdosite.com](http://www.yoga-fuer-alle-mit-margit.jimdosite.com)

Ich möchte Dich einladen zu einer inspirierenden und wohltuenden Reise in das Grün der Natur. Wir werden sanft den Waldboden berühren bei einer Gehmeditation, der Duft des Waldes wird uns mit heilsamen Terpenen umschmeicheln, wir werden uns mit Bäumen anfreunden und den Geräuschen in Flur und Auen lauschen. Stärkende und nährnde Yogaasanas üben wir auf einer Waldwiese, umgeben von der Schöpfung. Wir finden inneren Frieden, wenn wir mit Bäumen meditieren.

Diesen Workshop biete ich an als eine Kombination aus Waldyoga und Waldbaden an, verbunden mit Achtsamkeits-, Atem- und Körperübungen. Du benötigst ein Sitzkissen und eine Yogamatte. Wenn Du magst, erkunde den Waldboden (zeitweise) barfuß (Barfußschuhe, ABS-Socken bei empfindlichen Füßen). Yoga praktizieren wir an einem verschwiegenen Platz, den die Menschen sich ehemals von der Natur ausgeliehen hatten.

Bitte kleide Dich dem Wetter angemessen und versorge Dich selbst mit Getränken und wenn nötig auch mit etwas zu essen. Der Workshop findet bei jedem Wetter statt – außer bei Sturm und Gewitter.