

# **Praxis für Naturheilkunde und Psychotherapeutische Heilpraxis**

Anna-Maria Strobel · Heilpraktikerin

AM SÜDHANG 36 · 53809 RUPPICHTEROTH-WINTERSCHIED  
TELEFON: +49-2247-900 19 12 · WWW.SINN-SEIN-SELBSTAUSDRUCK.COM

## **Yoga und Wandern**

Yoga in der speziellen Stilrichtung „Bewußtheit durch Bewegung“ ist der perfekte Partner für's Wandern.

Es schult deine Körperwahrnehmung, den Gleichgewichtssinn, die Core-Stabilität, und hilft dir, präsent und fokussiert im Hier und Jetzt zu sein.

Dinge, die beim Wandern ausschlaggebend sind, ob man einen anspruchsvollen Trail sicher und relativ entspannt wandern und genießen kann, oder sich bereits auf halber Strecke kopf-und körpermüde fühlt und nur noch voran arbeitet.

Am Morgen noch bevor wir in die Berge losstarten, bereitet dich Yoga mit Bewußtheit durch Bewegung auf den Tag vor. Stabilität, Balance, Aktivität, Beweglichkeit, Leichtigkeit, Freude, Kraft und Integrität unterstützen deine Performance am Berg.

Am Abend nach der Tour nehmen wir die Kraft der Berge und die Stille der Bergwiesen und -seen wieder mit auf die Matte und lassen den Tag mit seinen Energien, wie Kraft, Integrität und Stille ausklingen. Unsere Körper dürfen sich im Einklang mit der Natur vitalisieren und regenerieren.

Ähnlich dem Gefühl, eine Bergwanderung in Angriff zu nehmen und im Fluß mit Dir und Deinem Weg zu sein, kann dich Yoga in einen Zustand vollkommener Zufriedenheit und des Im-Einklang-Seins bringen. Entdecke deine inneren Ressourcen auf der Yoga-Matte.

2 Yoga-Einheiten à 90 min täglich. Morgens vor dem Frühstück und abends nach der Wanderung.

Ort: Naturparkhotel am Weißensee „Das Leonhard“ /Kärnten  
Termine: Mo. – Fr. als 5-Tage-Programm. Details auf Anfrage.