



OPEN-AIR-YOGA

auf der Tatanka Ranch in Lüterkofen

Samstag, 10. August 2013 / 10.00 - 12.00 Uhr

- Eine andere und angenehm schöne Erfahrung der Bewegung und des Körpergefühls an der frischen Luft
- Zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens
- Ein besonderes Erlebnis zur Erweckung des Bewusstseins

„Innehalten und atmen, dich bewusst bewegen und dabei wahrnehmen, wie Yoga seine Wirkung entfalten kann: Die Gedanken und die Gefühle können zur Ruhe kommen, unabhängig von Raum, Zeit und Kultur, unabhängig von den äusseren Lebensbedingungen.“

Der Anlass wird bei jeder Witterung durchgeführt; bei Regen besteht die Möglichkeit unter einem Schutzdach zu üben.

Die Teilnahme erfordert keine speziellen Vorkenntnisse und ist offen für alle Interessierte!

Ort: Tatanka Ranch, Barbara & Walter Emch, Juchenweg 5, 4571 Lüterkofen

Mitnehmen: Yogamatte und/oder Strand- Badetuch als Unterlage zum Üben, bequeme Kleidung, Wasser-Trinkflasche.
Wir bewegen uns barfuss oder in Socken

Kosten: CHF 34.— (zahlbar direkt vor Ort)

Wir freuen uns auf dich!

Anmeldung erforderlich bis zum 3. August 2013:

Tatanka Ranch
Barbara & Walter Emch
032 677 00 20
078 756 33 32
info@tatanka-ranch.ch
www.tatanka-ranch.ch



Yoga Bewusstlerleben
Therese Wild
Dipl. Yoga-Lehrerin SYV / SVEB 1
062 530 08 56 / 079 519 07 50
yoga.therese@gmx.ch
www.yoga-bewusstlerleben.ch