



YOGASCHULE

Claudia Engel-Nießen

seit 1989

YOGA und WANDERN im Naturpark Nassau

Wir werden an diesem Übungstag morgens mit einer längeren Yogaeinheit im Seminarraum beginnen. Auf einer Wanderung im Naturpark Nassau werden wir die Asanapraxis mit Naturerfahrungen und Achtsamkeitsübungen fortsetzen. Bewusstes Gehen, Schritt für Schritt in Verbindung mit dem eigenen Atemrhythmus, sowie Augenblicke des Schweigens machen das Wandern zu einem meditativen Erlebnis. (Picknick in der Natur).

Mit einer dritten Übungseinheit im Seminarraum werden wir den Tag beenden.

Samstag, 01. August 2026

9. 30 Uhr – ca 17. 30 Uhr

Treffpunkt: Yogaschule

Seminargebühr: 90 Euro

Snack und Getränke für Picknick mitbringen

Getränke im Seminarraum stehen zur Verfügung