

# YOGA NATUR & WALDKRAFT TAGE

---

Lass uns die schönen (Spät-) Sommertage im Harz mit Yoga, Meditation und Wanderungen in der Natur so richtig auskosten! Nutze die Kraft des Waldes im wundervollen "Waldquartier Harzverbunden", um zu entspannen und Energie zu tanken. Lerne bei einer Wildkräuterwanderung Neues über die Natur und genieße die wohltuende Wirkung der Sauna sowie schöne Abende am Lagerfeuer.

15.-17.07.22 + 02.-04.09.22

*freigeist*

YOGA

[www.freygeistyoga.de](http://www.freygeistyoga.de)

# Soul Yoga

Eine sehr achtsame Yoga-Praxis, die mal fließend und mal ganz gemütlich ist. Wir üben mit einer Ruhe, die dir hilft, tiefe Spannungen zu lösen. Die fließenden Elemente schenken Kräftigung nach der Neuausrichtung deines Körpers. Die Praxis wird unterstützt durch Klang-Instrumente, die helfen, chronischen Stress und Verspannungen abzubauen, indem sie eine Umgebung für totale Entspannung schaffen. Im Waldquartier haben wir einen ganz besonderen Yoga-Raum!

## Naturverbunden

Wir verbringen viel Zeit draußen - mal gemeinsam und mal ganz für dich. Bei Spaziergängen, Klangmeditation und einer Wildkräuter-Wanderung mit Herstellung deines eigenen heilenden Körper-Kräuteröls in der grünen Umgebung des "Waldquartiers Harzverbunden" kannst du zur Ruhe finden. Mit dem Legen eines Mandalas aus Natur-Materialien kommen wir der Natur und uns selbst auf kreative Weise näher. Ein Lagerfeuer am Abend rundet den Tag ab. Wir übernachten gemütlich in kleinen Hütten (mit EZ & DZ) und bekommen frische, leckere Mahlzeiten. Hier entsteht gerade ein wunderschöner Ort! Es wird ein kleines Fest der Entspannung in wundervoller Umgebung.

- Yoga & Klang
- Wald-Meditation
- Kräuter-Wanderung
- Zeit für dich
- gesunde Verpflegung
- Natur-Mandala
- Sauna & Lagerfeuer

### ANMELDUNG:

[freigeist.yoga@outlook.de](mailto:freigeist.yoga@outlook.de)

Infos: [www.freigeistiyoga.de](http://www.freigeistiyoga.de)

Preis: 490€ all inkl.

