



YOGAFORUM

O s n a b r ü c k

Claudia Coers

Yoga und Wandern

Wege der Achtsamkeit

Die Heilkraft des Gehens zwischen
Kraftorten im Osnabrücker Land

Yoga und Wandern

Kraftorte

Wir brauchen nicht in die Ferne schweifen, wenn wir uns mühelos mit der Schönheit unseres Wunsches nach heilsamer Bewegung, inspirierender Begegnung und wohltuender Stille verbinden möchten: Vor den Toren der Stadt laden kraftspendende Orte, wie ein Klostergarten oder ein Pilgerweg ein, uns mit allen Sinnen und der Natur neu zu verbinden. „Mit dem Herzen gehen“: Körper- und Achtsamkeitsübungen lassen uns die Heilkraft der bewussten Bewegung zu Beginn und während der leichten Wanderung durch das hügelige Osnabrücker Land neu wahrnehmen und die Prinzipien des achtsamen Wanderns erkennen als dynamischer Prozess des gesamten Körpers.

Sie wünschen sich einen erholsamen Tag der Regeneration, um Ruhe und Kraft zu schöpfen und die täglichen Aufgaben gelassen zu meistern.

Yoga und Wandern bietet:

- Körper- und Atemübungen aus dem Hatha-Yoga
- Achtsamkeitsübungen und Meditationen in der Natur
- Bewusstes heilsames Gehen und Wandern
- Die Heilkraft des Gehens zu Hause integrieren
- Balance für seelisch-geistige Vorgänge und Denkgewohnheiten
- Gast sein und „Einfach genießen“ an außergewöhnlichen Kraftorten.

Die Termine, weitere Informationen und die Anmeldung finden Sie unter: www.yogaforum-osnabrueck.de

Bei Fragen bin ich gerne für Sie da:

Claudia Coers – Kulturwissenschaftlerin, Marma-Yoga®-Lehrerin und Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung
Tel. 0541 / 6004019, Mail: info@yogaforum-osnabrueck.de



Yoga Forum Osnabrück · Östringer Weg 75 · 49090 Osnabrück