

Hier unser Yogathema nach den Frühlingsferien ab dem 26./28. April 2022:

Frühlingserwachen – Aufblühen mit Yoga

Der Frühling steht für das Werden und für die Kreativität und überall entsteht neues Leben. Nicht nur die Natur erwacht, auch der menschliche Biorhythmus taktet anders. Er stellt immer mehr von Ruhe auf Aktivität um.

Mit beschwingenden Yogaübungen schenkst du deinem Körper neue Energie und Bewegung. Die wöchentlichen Impulse aus der Yogaphilosophie öffnen dich weiter achtsam für das Wachstum und für die gedeihende Veränderung.

Möge der yogaleichte Frühlingszyklus dich ganz einfach wohltuend dabei unterstützen, deine Körperkräfte zu aktivieren, dir wieder frische Vitalität zurück zu bringen und dich neu aufblühen zu lassen, wie eine wunderschöne Blume.

Ich freue mich, dich jede Woche mit Yoga ganz herzlich beim Erwachen und Aufblühen zu begleiten.

Namasté, Corinne

