

Hier unser Yogathema nach den Sommerferien ab dem 16./18. August 2022:

## Mit Yoga lächelnd dem Leben begegnen

Lasst uns bei Yogaleicht mit der Kraft des Lächelns das Leben gemeinsam mit ganz viel Leichtigkeit angehen.

Uns wird bis zu den Herbstferien ein Yogaprogramm voller Lächeln begleiten. Dein Körper und Geist werden sich dank achtsamen und leichten Yoga-Asanas heilsam harmonisieren. Mit gezielten Pranayama-Übungen wirst du deinen Atem immer wieder ganz bewusst erfahren, sodass du gar nicht mehr anders kannst, als ganz entspannt und lebensfroh zu lächeln.

Dem Leben mit Yoga lächelnd begegnen, heisst auch verkrampfte Regionen in deinem Gesicht und Körper zu lockern. Du übst den Ernst des Lebens etwas loszulassen und auf dich selbst und deine Mitmenschen wieder sanfter und freundlicher zuzugehen. Beim Yogaüben begibst du dich in einen wohltuenden Dankbarkeitsraum, in dem so viel Gutes aufgehoben ist. Du strahlst wieder mehr aus deiner Mitte heraus und beschenkst so täglich dich selbst und andere.

In Vorfreude auf das gemeinsame Yogaüben und Lächeln bei yogaleicht.  
Namasté, Corinne

