

**Unser Yogathema nach den Herbstferien ab 24./26. Oktober 2023:**

## Yoga ist ein Glücksbringer

Möge dieses yogaleichte Yogaprogramm dir viele Glücksgefühle schenken, die förderlich sind für deine Gesundheit.

Lass mit Yoga deinen Verstand freudig tanzen, erlaube deinem Herzen liebevoll zu atmen und ermögliche deinen Augen glücklich zu strahlen. Geniesse diese yogischen Glücksmomente, die von stiller bis überschäumender Art sein können.

Glücklich zu sein, bedeutet nicht, das Beste von allem zu haben, sondern das Beste aus allem zu machen. Auch dabei kann dir Yoga ein guter Helfer sein.

Yoga ist ein Glücksbringer, weil du durch das geduldige Üben noch achtsamer bist mit dir selbst. Du übernimmst noch bewusster die Verantwortung, dass dein Leben genug von dem enthält, was du für dich als wichtig erachtest.

Du erfährst mit Yoga mehr Momente des inneren Friedens, was ganz einfach vollkommenes Glück bedeutet.

In Vorfreude auf das gemeinsame Yogaüben  
Namasté, Corinne

