

**Hier unser Yogathema zum Jahresstart: ab 7. /9. Januar 2025:**

## Einfach l(i)eben mit Yoga

Ich heisse dich herzlich willkommen beim Yogaleicht-Zyklus zum Jahresstart.

Yoga lässt uns die wahre Liebe erkennen. Sie beinhaltet ein Gefühl tiefer Freude darüber, lebendig zu sein.

Dieser Yogaleicht-Zyklus schenkt uns Schönheit, Frische, Festigkeit, Freiheit und Frieden. Liebe ist etwas Lebendiges, Atmendes. Mit Yoga beginnen wir mit uns selbst entspannt und freundlich umzugehen und somit werden wir die Liebe zuverlässig und heilend in uns selbst entdecken.

Wir alle können die Kunst erlernen, Glück und Liebe zu nähren. Alles braucht Nahrung, um zu leben, auch die Liebe. Yoga ist eine Lebensphilosophie, die uns ganz viel kostbares über die Liebe lehrt. Wir können lernen, wie wir täglich unsere Liebe stärken, und ihr und uns damit helfen, weiter zu wachsen.

Ich freue mich, dich liebevoll zu begleiten beim gemeinsame Yogaüben  
Namasté, Corinne

