

**Hier unser folgendes Yogathema: ab 6./8. Mai 2025:**

## **Frisch in den Frühling mit Yoga-Frühjahrsputz**

Bei diesem Yogaleicht-Zyklus erfährst du, wie du mit einem erfrischenden Yoga-Frühjahrsputz wieder fit in den Frühling starten kannst. Denn im Lauf der Jahreszeiten verändert sich nicht nur die Natur, sondern auch deine körperlichen und psychischen Bedürfnisse.

Die Qualitäten des Frühlings können wir leicht ableiten, wenn wir bewusst nach draussen in die Natur schauen. Wir sehen, dass es heller wird und die Tage wieder länger werden. Die Natur erwacht, die ersten Blumen spriessen, die Tiere kommen zurück oder sind wieder aktiver. Es ist die Zeit, den Boden wieder vorzubereiten und Samen in die Erde zu geben.

Das sind alles aktivierende und wohltuende Aspekte, die du mitnehmen und nutzen kannst auf deiner Yogamatte. Wecke deine Frühlingsenergie mit diesem belebenden und reinigenden Yogaprogramm.

In Vorfreude auf das gemeinsame Yogaüben.  
Namasté, Corinne

