

# Yoga Retreat am Forggensee

## Harmonie mit der Natur

Wann.: 07.08.2021

Wo: Sup Schule & Verleih am Forggensee, neuer Badeplatz in Brunnen

Beginn:

08.30 h Atemübung auf dem Steg

09.00 h Spiraldynamik & Yogatherapie auf dem Steg

10.00 h gemeinsames Vegetarisches Frühstück

11.00 h Sup Yoga inkl. Sup Einweisung

Ende gegen 13.00Uhr

Kosten: 49 euro

Anmeldung: 0157 54001798/ 0157 54009454

Homepage: [info@sup-forggensee.de](mailto:info@sup-forggensee.de)



*„ Du brauchst nur Dich  
und dein Lächeln mitzubringen“!*

**YOGA THERAPIE & SPIRALDYNAMIK<sup>®</sup>**

„Spannung und Entspannung „

Heute fehlt es vielen Menschen in Ihren Aktivitäten oder auch Inaktivität, an Fähigkeit sich zu Entspannen. Innere Unruhe, Nervosität , Stress, Konzentrationsschwierigkeiten stören das Gleichgewicht auf jeder Ebene, verhindert Erfolg und Regeneration.

Ruhige nach innen orientierte Körperübungen können hilfreich sein, die Entspannungsfähigkeit wieder zu erlernen und für sich selbst zu erfahren.

Durch die Übungen ist die Wahrnehmung gelenkt, der Geist beschäftigt und der Körper kann in seinen

