



Wenningstedt-*Braderup*
TOURISMUS-SERVICE

Veranstalterin ist

Maren Schulz

Tel: 0178/5831538

www.yogamare.de || info@yogamare.de

Verbinde dich auf Facebook unter

Yogamare Sylt

Eintauchen in die Kräfte der Natur beim

YogaWanderTag

mit Kräuter-, Wald- und Wiesenbaden

**Tages-Retreat alle 2 Wochen mittwochs von 9.15 -13 Uhr
Mi. 29.06.; 13.07.; 27.07.; 09.08.; 23.08.; & 07.09.2022**



Treff: am Denghoog, hinter der Friesenkapelle

Nach etwa vier Stunden „tauchen“ die Badenden tief erholt, beschwingt und um viele Erfahrungen reicher gegen 13Uhr wieder am Startpunkt auf.

Tickets gibt es im Kartenvorverkauf vor Ort oder online vorab über Vibus.

Eine Reservierung bis zum Vorabend per SMS oder WhatsApp direkt bei Maren Schulz ist notwendig, da die Plätze begrenzt sind:

Bitte bis 18 Uhr unter Angabe der Namen aller Teilnehmenden und Mail-Adresse unter 0178 5831538 anmelden.

Es erfolgt eine Rückmeldung nur dann, wenn alle Plätze schon belegt sein sollten.

Beitrag 60€

Komm' zum Lauschen, Spüren, Staunen

Welche Wesenszüge und Wirkungen haben welche Pflanzen, welche kenne ich schon und kann sie in Küche, Hausapotheke, beim Spazieren und Yoga in der Natur aufnehmen?

Maren Schulz stellt eine feine, kleine Anzahl von Heilpflanzen vor, die im Anschluss jede/r sicher erkennen und vielfältig für sich nutzen kann. Im Einklang mit dem Atem der Erde werden Meridian- & Meditationsübungen praktiziert, das eigene Atembewusstsein geschult und der Körper gestärkt, belebt, beseelt!

Mitzubringen sind wettergerechte Kleidung (lieber zu viel als zu wenig, Zwiebellook, Sonnenschutz), bequeme Schuhe, Rucksack, Unterlage zum Sitzen und darauf Liegen, etwas zum Zudecken, Trinkflasche mit warmem oder kaltem Wasser (kein Plastik!), Beginnergeist mit Entdeckerfreude; eventuell Essen für ein anschließendes Picknick in der Natur, um die Ruhe und Stille der Yogaübungen und des Naturerlebens nachklingen zu lassen sowie in Resonanz zu bleiben.

Informationen und weitere Veranstaltungshinweise finden Sie unter www.wenningstedt.de