

Jetzt direkt im Buchhandel erhältlich:

<https://www.epubli.com/shop/yoga-im-einklang-mit-der-natur-9783759830616>

Yoga im Einklang mit der Natur

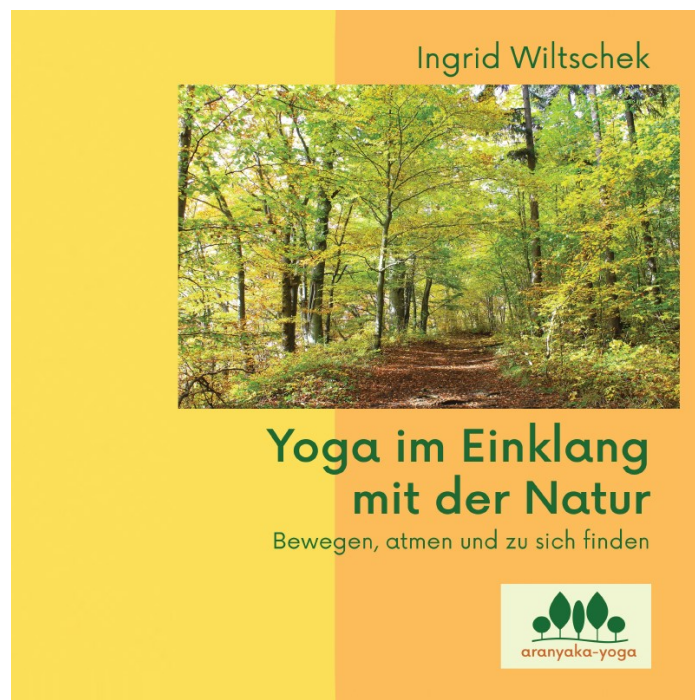
Bewegen, atmen und zu sich finden

von Ingrid Wiltschek

Der „Aranyaka-Yoga“, der Yoga aus dem Wald“, ist ein vielseitiges Konzept für Bewegungs- Atem- und Stilleübungen draußen im Wald oder Park, indoor auf der Yogamatte oder auf einem Stuhl im Büro.

Das Büchlein mit vielen Farbfotografien umfasst neben den Ideen zur Yoga-Praxis Texte, die zum sinnlichen Erleben der Natur anregen und zum meditativen Betrachten einladen.

Sie können bei Spaziergängen mitgenommen und gelesen werden oder als Vorlage für Yoga-Gruppen-Angebote draußen in der Natur oder indoor für Yoga mit Naturbezug verwendet werden.



104 Seiten mit vielen Farbfotografien und Praxisanleitungen, ISBN: 9783759830623, überarbeitete Neuauflage im Verlag epubli 2024, Kosten 42,99 € incl. MWST

Anfragen und Workshops zum Thema:

Ingrid Wiltschek, Hinterwiesenstraße 9, 72131 Ofterdingen, Tel. 07473 6877, Mail: wiltschek@gmx.de



Der **Aranyaka-Yoga**, der „Yoga aus dem Wald“, ist ein vielseitiges Konzept für Bewegungs-, Atem- und Stilleübungen draußen im Wald oder Park, auf der Yogamatte oder auf einem Stuhl im Büro.

Die Praxis

- miteinander in der frischen Luft gehen und tiefer atmen
- die Natur mit allen Sinnen erleben: Klänge, Bilder, Stimmungen
- beim Gehen, Stehen und Sitzen: dehnen, drehen, federn
- Rücken, Schultern und Nacken lockern
- abseits unter großen Bäumen Ruhe finden
- sich selbst in der Natur begegnen und den Geist klären
- erfrischt und regeneriert zurückkommen

Ingrid Wiltschek
ist Diplompädagogin,
Sozial- und Verhaltenswissenschaftlerin,
Malerin, Yogalehrerin BDY/EYU,
Ausbilderin f. Yogalehrer*innen
und Autorin des Fachbuchs:

Der Indrajala-Yoga
- ein körperfreundlicher
Hatha-Yoga-Weg
Tübingen 2020

www.epubli.de
0401-384769 M
4 040003 847697



aranyaka-yoga