

Herzyoga Gommern, Kontakt 015157737798

# Veranstaltet Tiergestütztes Yoga mit dem Alpakahof Blumenthal

Dieses Format verbindet Naturnähe und Entspannung miteinander. In 4 Kursen praktizierst du Hatha Yoga und Atmung.

Ein ganz besonderes Erlebnis ist das Treffen mit den Alpakas während der Kurseinheit. Wir üben auf der Wiese, zu der die Tiere Zugang haben. Freundschaftliche Begegnungen sind dabei erwünscht. Dies fördert einen achtsamen Umgang mit dir selbst und deinen Grenzen zur Stärkung der Eigenwahrnehmung im Alltag. Die Kurse richten sich an Jeden, der sich auf dieses Erlebnis freuen und einlassen möchte. Vorkenntnisse sind keine erforderlich, lediglich Matten sind mitzubringen.



Alpakahof Blumenthal

4x mittwochs 31.05.-21.06.23 und 02.08.-23.08.23, 17.30-19.00 Uhr