

NATUR in den frühen Morgenstunden erleben

Natur in den frühen Morgenstunden erleben und in sie eintauchen.

Waldbaden ist in Japan äußerst populär, nicht umsonst.

Die Natur hat das größte Heilpotenzial. Sie hilft uns ganz in den momentanen Augenblick zu kommen. Das kann helfen akute Spannungszustände zu lösen und stellt die innere Balance wieder her.

Tauche in diesem Morgenspaziergang in die Stille ein. Vielleicht erlebst du etwas völlig Neues mit dir selbst und deinem Umfeld.

Mit Körper- und Atemübungen aus dem Marma-Yoga werden wir die Achtsamkeit für den eigenen Körper, den Atem und alle Sinne auf neue Art und Weise wecken.

Auch das Gehen will gekonnt sein. Beckenboden und Aufrichtung spielen dabei eine besondere Rolle. Das Bewusstsein ganz in die Füße bringen und somit eine Geh-Meditation entstehen lassen ist ein besonderes Erlebnis.

Die alten Lehren des Yoga und Ayurveda haben heute nichts an Gültigkeit verloren. In der Ayurvedischen Philosophie geht es um Parallelen von Mikro- und Makrokosmos. Ich teile mit dir meine Beobachtungen und berichte von meinen Erfahrungen aus der Vogel- und Pflanzenwelt. Lass uns auf eine gemeinsame Entdeckungsreise zu Naturereignissen gehen.

INFO

Kurstermine

10.3.-28.4.26 (nicht am 7.4.), 5.5.-30.6.26 (nicht am 26.5. und 2.6.), 15.9.-20.10.26 und 3.11.-15.12.2026

Kursort

Waldpark – Treffpunkt Rheinufer an der Stefania

Zeiten

Dienstag, 8:00 – 9:00 Uhr

Inhalte

- Achtsames Gehen
- Körperhaltungen – Asanas
- Atemübungen - Pranayamas
- Naturbeobachtungen
- Geh- und Sitzmeditation

Preis

7 Termine 98 €

Informationen

Christine Dettmar
+49 (0) 621 – 82 82 184
+49 (0) 163 – 82 82 184
christine.dettmar@web.de

Anmeldung

www.yoga-kurse-mannheim.de

Bitte

warme, bequeme, regenfeste Kleidung und Schuhe tragen.
Rucksack und ein Thermo-, Isositzkissen mitbringen.

AYURVEDA TREATMENT

MARMA YOGA

NATUR erleben

**Gehen & Aufrichtung,
die Stille und Naturgeräusche hören**

KURS 7 Termine

Waldpark



ayurveda treatment marma yoga

**CHRISTINE DETTMAR
MANNHEIM, GERMANY**

www.yoga-kurse-mannheim.de

