

**Yogazentrum Markgräflerland**

**Yoga in freier Natur  
am Lipple**

**Samstag 26.07.2025, 8:00 – 10:00**



Wir üben **Pranayama**, die Atemtechniken des Hatha Yoga, mit Schwerpunkt Entgiftung/Spannung abbauen, sowie einige **Asanas**, die im Stehen oder Sitzen gut ausgeführt werden können. In einer kurzen **Meditation**, umgeben von den Geräuschen der Natur, tauchen wir in die uns innewohnende **Stille** ein.

Treffpunkt ist um 7:30 am Parkplatz Lipple bei der Quelle. Dort können die Trinkflaschen mit energiereichem Wasser gefüllt werden 😊. Anschließend führt uns ein viertelstündiger Weg bergauf zu unserer Lichtung, auf der wir ca. 1 Stunde Yoga praktizieren werden. Unterwegs haben wir schon einige Wildkräuter und essbare Blüten gesammelt, mit denen wir nach der Yoga-Session unsere Brote belegen und gemeinsam achtsam genießen können.

Brot, Butter und Kräutertee werden gestellt.

Mitzubringen sind eine eigene Yoga- oder Isomatte, eine (leere) Trinkflasche, eine warme Decke aus festem Stoff, die auch gerollt als Sitzunterstützung genutzt werden kann. Bequeme Kleidung, wenn möglich ein leerer Magen und evtl. etwas Warmes zum Überziehen.

**Der Workshop ist auch für Yoga-EinsteigerInnen geeignet!**

**Teilnahmegebühr: € 30, incl. Vesper**

**Kursleiterin: Jutta Thies**

**<https://www.yoga-muellheim.com/#kontakt> 07631-7484450**

