

## Yogazentrum Markgräflerland

### Yoga in freier Natur am Nonnenmattweiher mit Wildkräuter-Wanderung

Samstag 30.5.26, 7:30 - ca. 12:00



Wir üben **Pranayama**, die Atemtechniken des Hatha Yoga, 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 Haldenhof bei Neuenweg: <https://maps.app.goo.gl/Nx6KD265JYb7yt2e6>  
Von dort fahren wir in Fahrgemeinschaften in ca. 5-10 Minuten zum Parkplatz am Nonnenmattweiher (€ 3 Parkgebühr/Stunde, die wir uns teilen).

In einem 15-20-minütigen Fußweg erreichen wir die Wiese, auf der wir Yoga praktizieren.

Wer möchte, kann jetzt - je nach Witterung - ein erfrischendes Morgenbad nehmen.

Dieses weckt Geist und Sinne und unterstützt die darauffolgende kraftvolle Übungspraxis!

Anschließend sammeln wir Wildkräuter am Seeufer und bereiten uns ein gemeinsames Frühstück. Brot, Butter und Kräutertee werden gestellt.

Auf dem Rückweg begegnen uns weitere Wildkräuter; wir lernen deren wertvolle Eigenschaften und einige Verwendungsmöglichkeiten kennen.

Mitzubringen sind eine Yoga- oder Isomatte, die Du in die Wiese legen kannst, rutschfeste Socken, eine

Trinkflasche, eine warme Decke aus festem Stoff, die auch gerollt als Sitzunterstützung genutzt werden kann. Bequeme Kleidung, etwas Warmes zum Überziehen, und wenn möglich ein leerer Magen.

Für die Wildkräuter: Einige kleine Plastikbeutel und evtl. Handschuhe zum Sammeln der Brennnessel.

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

Teilnahmegebühr: € 65, incl. Vesper \* Kursleiterin: Jutta Thies

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

