



Kursbeschreibung Alpaka Yoga mit Klang

(Alle Altersklassen willkommen. Keine Vorkenntnisse notwendig.)

Du bist auf der Suche nach einer einzigartigen Yoga-Erfahrung? Du, Deine Yogamatte, um dich herum Alpakas, Outdoor-Yoga begleitet mit Klang mitten im Wald - umgeben von Wölfen. Mehr geht nicht, oder?

Alpaka-Yoga bietet dir die perfekte Gelegenheit, deinen stressigen Alltag hinter dir zu lassen und dich inmitten einer flauschigen Alpakaerde im Wald zu entspannen. Dabei kräftigst, mobilisierst und dehnst du deinen gesamten Körper auf sanften Niveau. Du bestimmst dein eigenes Tempo und achtest dabei deine Grenzen. Die Yogastunde wird begleitet von Klangschalen & Klanginstrumenten, die dich tiefer in deine Entspannung bringen. Nach der Yogapraxis gibt es Zeit für weiteres Kennenlernen, Streicheln & Selfies.

Ablauf dieses 90-minütigen Events:

- 1. Einlass 08.45 Uhr (bitte pünktlich vor Ort sein)
- 2. Kennenlernen/kurzer Einblick in die Welt der Alpakas/ Yogaplatz einrichten - 10 Minuten
- 3. Yogapraxis - 60 Minuten
 - Kurze Anfangsentspannung
 - Santtes Hatha Yoga Praxis begleitet von Klangschalen & Klanginstrumenten
 - Endentspannung
- 3. Kennenlernen/Fütterung der Alpakas, Zeit für Fragen & Selfies - 20 Minuten

Energieausgleich: 25 Euro. **Anmeldung bis 10 Tage vor Eventdatum:** info@gabriele-neumann.com

Was solltest du mitbringen

- Bitte komme bereits umgezogen in bequemer Sportbekleidung - wetterentsprechend
- Eine Picknickdecke, die du unter deine Yogamatte legst
- Yogamatte
- Decke, Kissen - und was du sonst noch brauchst, damit du dich wohlfühlst
- Ggf. eine Wasserflasche

Treffpunkt: Einlass: 08.45 Uhr am Eingangstor von Lorenzos Alpakas. Wir starten pünktlich um 09.00 Uhr.

Hinweis

Bei körperlichen Beschwerden, Erkrankungen oder Einschränkungen, wie z.B. Wirbelsäulenerkrankungen, nach Operationen o.ä., lasse dich bitte vorher von einem Arzt beraten. Keine Haftungsübernahme.