



YOGA & RITUALE

Fotocredit: Alain Zenger

4 Bergkraft-Seminare, um mit Yoga und naturverbundenen Ritualen bewusst in die Verbindung mit den Qualitäten der **vier Jahreszeiten** zu kommen.

Mit **Körper- und Ritualarbeit** erfährst du, wie du dich an deine ureigene innere Quelle der Natürlichkeit anbinden kannst, um daraus Ruhe, Kraft und Leichtigkeit für die Herausforderungen deines Lebens zu schöpfen.

1. Seminar: Innerer Frühlingsputz

Loslassen und Vergebung | 23. März 2024

2. Seminar: Sommermitte

Kraft und Leichtigkeit | 22. Juni 2024

3. Seminar: Ahnen

Gedenken und Bedanken | 26. Oktober 2024

4. Seminar: Wintermitte

Rückzug und Stille | 21. Dezember 2024

Tagesprogramm pro Seminar

09.15 | Türöffnung und Begrüssung

09.30–10.45 | Jahreszeit-Ritual

11.00–12.15 | Hatha Yoga

Mittagpause inkl. vegetarische Verpflegung

14.15–15.30 | Ritual

15.45–17.00 | Yin Yoga und Abschlusskreis

Leiterinnen

Daniela Mäder | Ritualleiterin

Corinne Aebischer | Yogalehrerin

Kursort

Kirchgemeindehaus (Treffpunkt im Saal)

Kirchgasse 10 | 3852 Ringgenberg

Kosten

CHF 220.00 pro Seminar

Anmeldung

daniela.maeder@yahoo.de

Wir freuen uns sehr auf dich!