

# *Yoga auf der Alpakaweide*

***Unser Ziel ist es, Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun.***

Deshalb bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Yoga in Gesellschaft unserer Alpakas auszuüben. Blickt man in die großen dunklen Augen von Alpakas, kann man eintauchen in ein Meer aus Ruhe und Gelassenheit.

Mit sanften Körperübungen und bewusster Atmung genießen wir den Augenblick und können in der Entspannung völlig loslassen, damit auch unsere Gedanken zur Ruhe kommen und wir wunderbar abschalten können. Nebenbei können wir die Alpakas beim Grasens beobachten und die Stille genießen. Manchmal kommen die neugierigen Alpakas dabei auch ganz nah und nehmen Teil am Geschehen.

## **Termine:**

**09.07.2020**

**16.07.2020**

**23.07.2020**

(findet nur bei Schönwetter statt; jeder Termin kann einzeln gebucht werden;  
Terminänderungen vorbehalten)

## **Ablauf:**

17.00 – 18.00 Wissenswertes über Alpakas mit der Möglichkeit einer Stallbesichtigung  
inkl. Hofladenbesuch

18.00 – 19.00 Yoga-Wohlfühlstunde mit Christine

Mitzubringen: Matte, Decke, Socken, ev. kleiner Polster  
Jeder kann mitmachen, keine Vorkenntnisse nötig.

**Kosten:** € 25,-- (€ 2,-- Rückerstattung bei einem Einkauf im Hofladen)

Anmeldung: telefonisch unter 0676/6138410 oder per Mail auf [schlierwandalpakas@gmx.at](mailto:schlierwandalpakas@gmx.at)

