



Ferienzeit erleben

ICH BEWEGE MICH!

Der Liechtensteiner Unterland Tourismus organisiert schon zum sechsten Mal unter dem Motto „Ich bewege mich“ Yoga für alle in der Grossabünt in Bendern.

Yoga lehrt uns, wie wir mit uns selbst und mit unserem Umfeld in Harmonie leben können. Durch Yoga lernen wir achtsam und bewusst mit uns selbst, mit unserem Körper, unseren Gedanken und Gefühlen umzugehen. Durch Yoga erfahren wir Klarheit, innere Ruhe, Kraft und Gelassenheit – nicht nur auf der Yogamatte, sondern auch im Alltag.

Franziska Frommelt-Ming aus Ruggell ist ausgebildete Yogalehrerin und sie führt uns in die Welt des Yoga ein. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht notwendig. Bitte mitbringen: eine Decke, eine Yogamatte und ein Kissen. Die Teilnehmer/innen übernehmen Selbstfürsorge und Eigenverantwortung für ihre körperliche und psychische Gesundheit. Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen.

Die Yogastunden finden bei jeder Witterung statt und sind kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Beginn am Dienstagmorgen, 5. Juli, Donnerstagmorgen, 7. Juli, Dienstagmorgen, 12. Juli und Donnerstagmorgen, 14. Juli, von 7.00-8.15 Uhr in der Grossabünt in Bendern.

Gönnen Sie sich ein besonderes Erlebnis! Wir freuen uns auf Dich!

Mehr Informationen unter www.underland-tourismus.li