

„Berg und Tal“

Yoga und Wandern vom 16. – 18.10.2020 im und rund um das DAV Haus Spitzingsee mit Anja und Mirja

Ein Aufstieg ist oft eine anstrengende, schweißtreibende Angelegenheit – aber einmal oben angekommen, haben wir einen wunderbaren Blick auf die ganze Landschaft, wir atmen klare Luft und genießen die Nähe zur Sonne.

Auf dem Weg nach unten geht es scheinbar leichter zu - aber der Preis ist, dass der klare Überblick häufig verloren geht, bis wir im Tal ankommen und wieder den festen Boden unter uns spüren, der uns in Sicherheit wiegt.

So geht es uns im Leben auch: Es ist ein ständiges Auf und Ab und sowohl oben als auch unten finden wir Chancen aber auch Herausforderungen. Das Leben ist ein Pulsieren zwischen hoch oben und tief unten.

- Wie gehst Du mit diesen Veränderungen des Lebens um?
- Kannst Du die Chancen und Ressourcen jedweder Situation erkennen oder verlierst Du Dich in den Herausforderungen und Schwierigkeiten?

Erlebe an diesem Yoga & Wandern-Wochenende Berg und Tal, Höhe und Tiefe auf körperlicher Ebene - aber auch auf der Ebene Deiner Gedanken und Gefühle.

In einer kleinen, individuellen Gruppe (max. 10 Teilnehmer) genießen wir gemeinsam:

- Yoga, Pranayama und Meditation (morgens und abends)
- Wanderungen und Gehmeditationen im Gebiet rund um den Spitzingsee
- Selbsterfahrung
- Ruhe und Zeit für eine intensive Innenschau

**Wir freuen uns schon sehr auf ein wunderbar intensives gemeinsames
Wochenende mit viel Energie und Sonne!**

Eure Mirja und Anja