

Ein Tag im Wald mit Yoga–Jodeln



Donnerstag, 15. September 2016

10.00 – ca.18.00 Uhr

Anfahrt entweder in Fahrgemeinschaften oder öffentlich mit dem Zug

Treffpunkt:

10:15Uhr am Bahnhof Miesenbach-Waidmannsfeld

(öffentlich erreichbar mit RJ 557 von Meidling um 9:05 bis 9:28 Wiener Neustadt, dann R 6525 um 9:33 Abfahrt nach Miesenbach-Waidmannsfeld, Ankunft 10:14)

Voraussichtliches Ende ca 18h

(öffentlich retour: 18:47-19:26 R 6542 von Miesenbach-Waidmannsfeld nach Wiener Neustadt, dann RJ 754 19:32-19:55 nach Meidling)

Wir wandern von Miesenbach-Waidmannsfeld Richtung Michlwirt, Gasthaus zur schönen Aussicht. Der Weg führt uns direkt in den Wald. Einen Tag lang verbringen wir im Wald - über uns das Blätterdach, unter uns der weiche Moosboden. Mit frischer Waldluft füllen wir unsere Lungen und unsere Körper, bewegen uns geschmeidig und fließend zum Rauschen des Windes. Sanften Yogaübungen öffnen unsere Sinne, dehnen den Körper und befreien den Atem. All das unterstützt die Stimme in ihrem freien, spontanen, beherzten und natürlichen Ausdruck. Wir jodeln und atmen uns frei - lassen die Jodler im Wald erklingen, lauschen und horchen.

Verpflegung

Zwischen den Yoga und Jodeleinheiten genießen wir den Waldboden, breiten unsere mitgebrachten Speisen aus und genießen das gemeinsame Essen im Frei`n unter den Bäumen.

Bei Schlechtwetter bietet uns der Michlwirt Unterschlupf fürs Yoga und Jodeln.

Die Gruppengröße ist mit 15 Personen begrenzt.

Finanzieller Ausgleich: € 60

Heidi Clementi www.heidiclementi.at, singmit@heidiclementi.at

Hanna Maria Breuer www.liebendigwachsen.at, liebendigwachsen@gmail.com

*Wir freu`n uns auf einen gemeinsamen Yoga-Jodeltag im Wald
Hanna und Heidi*