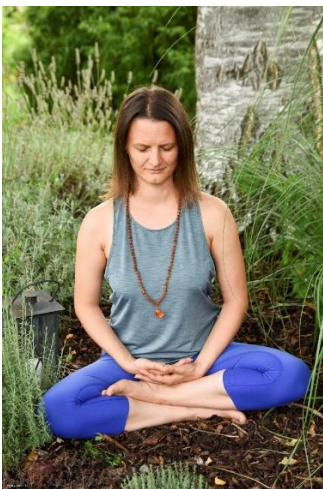


Yoga in der Grossabündt

Gamprin-Bendern: «Freizeit erleben» - Yogastunden in der Grossabündt

Der Liechtensteiner Unterland Tourismus organisierte schon zum dritten Mal unter dem Motto „Ich bewege mich“ in den Sommerferien Yoga für alle in der Grossabündt 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 führte uns in die Welt des Yoga ein.



Die Yogastunden fanden jeweils am Dienstagmorgen 7.00-8.15 Uhr an den Tagen 9./16./23. und 30. Juli statt.

www.underland-tourismus.li
info@underland-tourismus.li