

## ICH BEWEGE MICH!

Rund Der Liechtensteiner Unterland Tourismus organisierte unter dem Motto „Ich bewege mich“ in den Sommerferien Yoga für alle in der Grossabünt in Bendorf.



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.



Manuela Biedermann aus Ruggell ist ausgebildete Yogalehrerin und sie führte in die Welt des Yoga ein. Vorerfahrungen mit Yoga waren nicht erforderlich. Die Teilnehmer brachten neben gespannter Erwartung eine Decke oder Yogamatte und bequeme Kleidung mit.

Die Yogastunden fanden bei jeder Witterung statt. Beginn war jeweils am Donnerstagmorgen von 7.00-8.15 Uhr in der Grossabünt in Bendorf, und zwar am 27. Juli, 3. August, 10. August und 17. August.

[www.underland-tourismus.li](http://www.underland-tourismus.li)

[info@underland-tourismus.li](mailto:info@underland-tourismus.li)