



ICH BEWEGE MICH!

Der Liechtensteiner Unterland Tourismus organisierte schon zum vierten Mal unter dem Motto „Ich bewege mich“ in den Sommerferien 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 führte uns in die Welt des Yoga ein. Vorerfahrungen mit Yoga waren nicht erforderlich. Die entsprechenden Covid-19-Schutzmassnahmen wurden eingehalten.



Die Yogastunden fanden bei jeder Witterung statt und waren kostenlos. Beginn jeweils am Dienstagmorgen 7.00-8.15 Uhr in der Grossabünt in Bendern, und zwar am 7. Juli, 21. Juli, 28. Juli und 4. August.