



## YOGA IN DER GROSSABÜNT

Unter dem Motto «Ich bewege mich» organisierte der Unterland Tourismus schon zum siebten Mal Yoga in der Grossbünt in Bendern.

Die Yogastunden am frühen Morgen mit Yogalehrerin Franziska Frommelt aus Ruggell fanden wiederum sehr grossen Anklang.

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.

Die Yogastunden fanden jeweils am 11./13./18. und 20. Juli 2023 am Morgen von 7-8.15 Uhr bei jedem Wetter statt.



