

## Yoga und Wandern

### Ein Naturerlebnis für Körper, Geist & Seele

Komm mit, auf eine außergewöhnliche Wanderung auf dem NORDPFAD „Zwei Mühlen“ im Landkreis Rotenburg (Wümme). Auf dieser 10,9 km langen Rundwanderung werden wir die Schönheit der Natur mit allen Sinnen bewusst wahrnehmen. Wir wandern in einem mäßigen Tempo, sodass viel Zeit zum Riechen, Sehen, Hören, Fühlen und Schmecken bleibt. Mit angeleiteten Yogaübungen von Miriam wollen wir uns mit der Energie der Natur verbinden, Spannungen abfließen lassen und Kraft tanken. Die Yogaübungen werden im Gehen und Stehen angeleitet und beinhalten neben leichten Körperhaltungen auch Atemübungen und kurze Meditationseinheiten. Als ausgebildete Yogalehrerin und ausgebildete Erlebniswanderleiterin möchten wir dir einen Rahmen für diese Sinneswahrnehmung geben und dir damit ein ganzheitliches Wohlfühlprogramm aus Bewegung, Entspannung und Geselligkeit bieten.

#### Wann - wie - wo?

Termin und Uhrzeit: **Samstag 07. Mai 2022 / 10.00 Uhr**  
Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben;  
PKW erforderlich,  
Dauer und Anspruch: ca. 5 Stunden einschl. Übungen und Pausen; leicht  
Teilnahmegebühr: pro Teilnehmer/in 44 € (Vorkasse)

Eine Anmeldung ist bis zum 29.04.2022 erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.  
Änderungen vorbehalten

#### Anmeldung:

Miriam Lütjen: Tel. 0173/2420195,  
info@yoga-schule-miriam-luetjen.de;  
www.yoga-schule-miriam-luetjen.de  
Ines Stein: Tel. 04263 / 300577,  
info@gehstein.de; www.gehstein.de

Auf dieser Wanderung sind wetterangepasste Kleidung, tritt- und rutschsicheres Schuhwerk, ausreichend Getränke und Verpflegung sowie Sonnen- und Insektenschutz erforderlich. Die Teilnahme erfolgt auf „eigene Verantwortung“ und unter Einhaltung der zum Zeitpunkt der Wanderung geltenden Corona-Schutzmaßnahmen. Die Corona -Verhaltensregeln, die Datenschutzbestimmungen und alles was sonst noch wichtig ist, erhältst du bei Anmeldung.

[www.ferienhof-borchers.de](http://www.ferienhof-borchers.de)



[www.ferienhaus-viebrock.de](http://www.ferienhaus-viebrock.de)

FERIENHAUS  
VIEBROCK

