

Yogaferien

mit Esther Fuchs



Erholung pur im Tessin. Yoga ist eine Reise ins eigene Innere, das wildromantische Malcantone ist unsere kräftige Umgebung im Aussen. Überall finden wir Schönheit und Herausforderung. Wie erreiche ich mehr Tiefe in meiner Yogapraxis? Bringt mir diese Tiefe auch meine innere Schönheit ins Bewusstsein?

Diese Tage sind für Menschen gedacht, die ihre Yoga-praxis vom Körperlichen mehr in die Tiefe des Seins sinken lassen wollen. Wir üben achtsam, geben uns in die langsamen oder dynamischen Bewegungen ebenso hinein wie in die statischen Haltungen. Jeder Moment ist neu und bringt ungeahnte Möglichkeiten. Wagst du den Schritt ins Neue?



Esther Fuchs unterrichtet Yoga mit Begeisterung, seit über 15 Jahren, in verschiedenen Gemeinden der Ostschweiz. Sie singt leidenschaftlich gerne.

„Für mich bedeutet Yoga, den Weg des Herzens zu gehen. Ich merke, wie sich meine Widerstände auflösen und grosse Freude in mir frei wird. Dies innere Geschenk überträgt sich als Kraft und Vertrauen in mein Leben.“

