

»Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren.« *B.K.S. Iyengar*,  
Onlinequelle, [yogaseiten.de](http://yogaseiten.de)



Cultura Allies



**Sankt  
Wendeler  
Land**  
Touristik & Freizeit

**Touristik & Freizeit  
Sankt Wendeler Land**  
Am Seehafen 1  
66625 Nohfelden-Bosen  
T +49 6851 801-8000  
F +49 6851 801-8020  
[tourist-info@bostalsee.de](mailto:tourist-info@bostalsee.de)  
[sankt-wendeler-land.de](http://sankt-wendeler-land.de)

**ikk** | **LIFEAKTIV**  
Südwest | Gesund leben

Titelbild: Frank Rauber



**Sankt  
Wendeler  
Land**  
Touristik & Freizeit

# YOGAWEG SANKT WENDELER LAND

Namasté, Lokah Samastah Sukhino Bhavantu – Mögen alle Wesen in allen Welten glücklich sein. Mit diesem Mantra möchten wir dir die Möglichkeit geben, dir einen Raum zu schaffen, wohin du entfliehen kannst, um Energie für dich zu tanken. Finde deinen eigenen Weg zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit.

Verspürst du oft den Wunsch, dem Gedankenkarussell für eine Weile zu entfliehen, dir eine Auszeit zu nehmen und dich vom Stress des Alltags zu befreien? Dann begeben dich auf den Yogaweg Sankt Wendeler Land. Entschleunigende Yogaübungen in der Natur können dir dabei helfen, ungestört und befreit von allem Druck, den Fokus auf dich selbst zu legen.

Wir laden dich ein, die Übungen von den am Wegesrand aufgestellten Tafeln durchzuführen. Auf jeder Tafel findest du eine Anleitung zu den Techniken – inklusive Foto zum Nachmachen. Oder scanne mit deinem Smartphone den QR-Code, der sich auf den Tafeln befindet. Anschließend erhältst du online ein Audio mit einer Anleitung zum Mitmachen durch eine ausgebildete Yogalehrerin.

Werde »eins« mit der Natur. Bewegung und frische Luft sind nicht nur wahre Wundermittel, um den Kopf frei zu bekommen, sondern auch, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Wahrnehmung und Sinne werden geschärft, und du solltest nun offen sein für Neues.



## WAS DICH ERWARTET

Auf unserem 6,2 km langem Yogaweg erwarten dich sieben Mitmachübungen zum Thema Yoga. Die Philosophie von Yoga ist, dass jeder Yoga ausüben kann. Egal in welcher psychischen oder physischen Verfassung du dich gerade befindest, beim Yoga kommt es nur auf die Atmung und auf dich selbst an. Unser Angebot soll dir deinen ganz persönlichen Nutzen bringen. Wir möchten kein Ergebnis vorgeben, sondern mit unseren Übungen, die von einer ausgebildeten Yogalehrerin stammen, lediglich eine Hilfestellung für deinen Weg geben. Uns ist es wichtig, dass du auf dem Yogaweg die Übungen so ausführst, wie du es kannst und es genauso auch annimmst.

