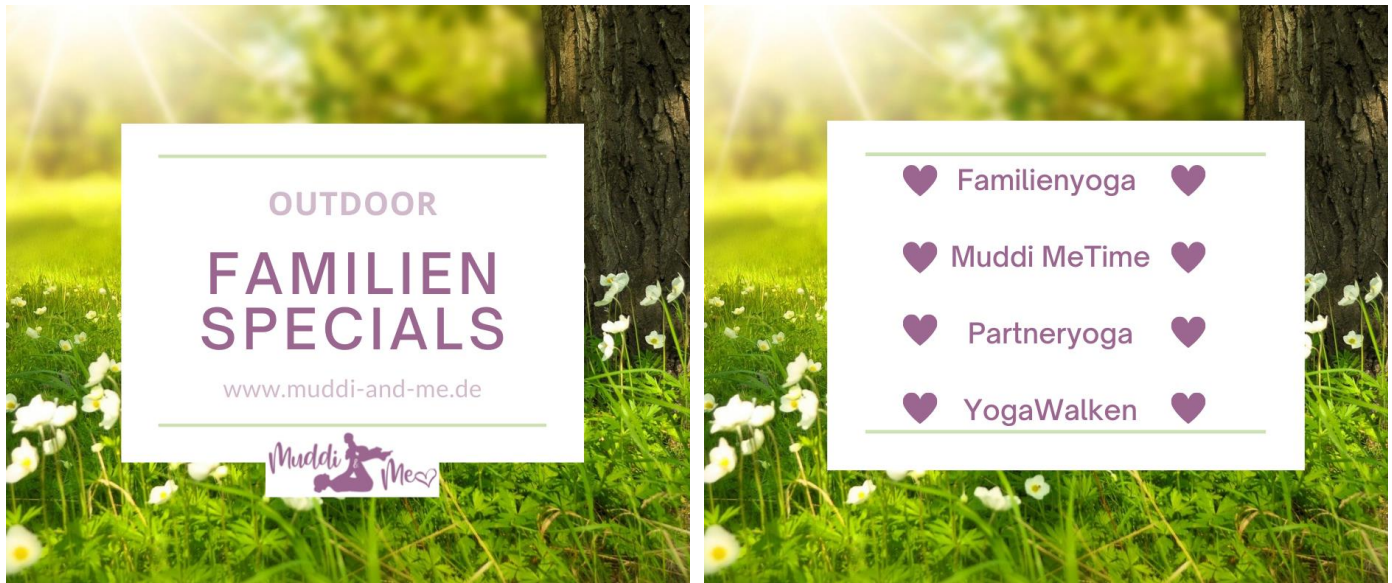


Workshops mitten in der Natur



Endlich lockern sich die Coronabestimmungen und wir dürfen draussen wieder gemeinsam Yoga machen. Ich habe mir daher für alle Mamas, Papas und Kids (bis 4 Jahre) einige Summer Specials überlegt. Jeden Samstag ab dem 3.7. finden verschiedene Yogaevents mitten in der Natur auf einer großen Wiese mitten im Wald statt. Jedes Event kann einzeln gebucht werden. Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl bitte ich jedoch um Anmeldung bis spätestens 12 h vorher. Das Wetter hier im Norden ist im Sommer leider nicht immer so, wie wir uns wünschen, daher behalte ich mir bei Schlechtwetter vor das Event ggf. abzusagen.

♥ Familienyoga ♥

Möchtet ihr gemeinsam mit eurem Kind/ euren Kindern wertvolle Familienzeit genießen? Dann bist du hier genau richtig! Familien-Yoga für Mamas, Papas, Großeltern, Onkel, Tante und Kinder von 18 Monate bis 4 Jahre. Beim Familien-Yoga erlebt ihr Yoga auf spielerische Weise gemeinsam mit eurem Kind. Ihr werdet euch aktiv bewegen und dehnen, Spaß haben, viel Lachen, aber auch gemeinsam entspannen und euch ganz nah sein. Es erwartet euch eine bunte Mischung aus Körper- und Atemübungen, Bewegungsspielen, Partnerübungen, Liedern, Massagen und Entspannungssequenzen.

Vorkenntnisse im Yoga sind nicht notwendig. Empfehlen würde ich immer einen Erwachsenen mit einem Kind zusammen. Pro Familie kostet die Teilnahme 20 Euro.

♥ Muddi MeTime ♥

Stell dir vor die Sonne scheint, du liegst auf einer grünen Wiese mitten auf einer großen Lichtung im Wald, du hörst nur die Geräusche des Waldes...leichte Yogapraxis um deine gestressten Körperpartien zu dehnen und deine Körpermitte zu kräftigen...Atemübungen, die du in deinen Mamaalltag einbauen kannst, sozusagen als "Stress-Notfallkoffer"...eine geführte Tiefenentspannung, aus der du neue Kraft tankst. Anschließend kannst du dich mit anderen Mamas austauschen und die innere Ruhe und Entspannung umgeben von Mutter Natur nochmal so richtig auskosten.

Vorkenntnisse im Yoga sind nicht notwendig. Deine Muddi MeTime kostet dich 15 Euro/ Stunde.

Workshops mitten in der Natur



♥ Partneryoga ♥

Du möchtest gemeinsam mit deinem Partner mal etwas Neues ausprobieren? Etwas wo ihr zusammen Spaß habt, euch nah seid und gemeinsam entspannt? Dann habe ich hier den besonderen Moment für euch: Partneryoga in der Natur. Die Intention dieser Yoga-Sequenz ist das Sich-öffnen für den anderen. Die Balance-Übungen dieser Yoga-Sequenz fördern das Vertrauen und das liebevolle Miteinander. Wichtig ist es, nicht den Humor zu verlieren, denn gerade das Miteinander, das Lachen, Schwitzen und Fallen fördert die Partnerschaft.

Yogavorkenntnisse sind nicht notwendig. Das Partneryoga kostet euch 20 Euro pro Paar. Mein Mann und ich werden euch durch unvergessliche Momente führen 😊

♥ Yoga Walken ♥

Du bist gerne sportlich aktiv an der frischen Luft? Du machst gerne Yoga? Dann bist du beim Yoga Walken genau richtig. Ich liebe Yoga und bin mit meinen Kindern und Hund gerne an der frischen Luft. Ich habe mir daher ein Konzept überlegt, wie man Ausdauer an der frischen Luft mit Kraft, Beweglichkeit und Achtsamkeit verbinden kann. Ich verbinde beim Yoga Walken klassisches Walken mit Elementen aus dem Yoga. Gemeinsam mit anderen Frauen wirst du Kraft und Beweglichkeit trainieren sowie Pranayamas und Achtsamkeitsübungen praktizieren und so zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit finden. Dieses Angebot richtet sich an Mamas (ab ca. 5 Monat) und alle Frauen, die Lust haben gemeinsam in der Natur Walken & Yoga zu erleben.

Vorkenntnisse im Yoga sind nicht notwendig. Pro Termin kostet dich das Yoga Walken 10 Euro.

Termine 2021

03.07.: 10.00 – 11.00 Uhr Familienyoga, 11.30 – 12.30 Uhr Yoga Walken

17.07.: 10.00 – 11.00 Uhr Muddi MeTime, 11.30 – 12.30 Uhr Yoga Walken

24.7.: 10.00 – 11.00 Uhr Familienyoga, 11.30 – 12.30 Uhr Yoga Walken, 15.00 – 16.00 Uhr Partneryoga

31.7.: 10.00 – 11.00 Uhr Muddi MeTime, 11.30 – 12.30 Uhr Yoga Walken

07.08.: 10.00 – 11.00 Uhr Familienyoga, 11.30 – 12.30 Uhr Yoga Walken, 15.00 – 16.00 Uhr Partneryoga

14.08.: 10.00 – 11.00 Uhr Muddi MeTime, 11.30 – 12.30 Uhr Yoga Walken

21.08.: 10.00 – 11.00 Uhr Familienyoga, 11.30 – 12.30 Uhr Yoga Walken

28.08.: 10.00 – 11.00 Uhr Muddi MeTime, 11.30 – 12.30 Uhr Yoga Walken

Ich freue mich auf schöne gemeinsame Stunden, voller Freude, Miteinander und Lachen.

Anmeldung bitte an julie@muddi-and-me.de.

Eure Julie

E-Mail: julie@muddi-and-me.de

Telefon: 0176/56750624

www.muddi-and-me.de

Facebook: <https://www.facebook.com/muddiandme>

Instagram: www.instagram.com/julie_muddiandme