

# Yoga-Schule Nieder-Hilbersheim

Dr. Karin Bitz  
Heilpraktikerin/Yogalehrerin (DYL/EYU)

---

## Seelenwärmer auf Yoga-Tour Mit Lamas und Alpakas zum Yoga Wandern

2 Lamas und 4 Alpakas begleiten uns auf einer Wanderung durch die Natur - oder eher, wir begleiten und leiten sie. Wenn wir ihnen das Gefühl von Geborgenheit geben können, fangen sie an zu singen. Das wollen wir von und durch die Tiere lernen - auf dem Weg zu uns selbst: uns und den Tieren Vertrauen zu geben. Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, Atem- und Bewusstseinsübungen, sowie Yogaübungen (Asanas) helfen uns zu uns zu kommen. Dann begreifen wir, wie Tiere unsere Seelen berühren und erwärmen. Seelenwärmer auf Yoga Tour!

- Wann:** auf Anfrage  
und an 4 Terminen pro Jahr: 23.04.2022, 15.05.2022, 17.07.2022, 14.08.2022
- Wo:** in Ober-Hilbersheim und Umgebung, Treffpunkt wird bekannt gegeben
- Was:** Yoga-Wanderung mit den Tieren, mit einem Glas Wein und kleinem Imbiss zum Ausklang
- Kosten:** pro Person 50, -- €
- Anmeldung:** Yoga-Schule Nieder-Hilbersheim oder Lucky Ranch, Ober-Hilbersheim

**Yoga: Gesundheitstraining für Gesunde oder solche, die es werden wollen**