



## Mindful Motion: Energie tanken und bewusst in den Tag starten Mindful Motion: inizia la giornata in modo consapevole

### DONNERSTAG | GIOVEDÌ

04.07. | 18.07. | 25.07. | 01.08. | 08.08. | 22.08.2024

Mit belebten Sinnen den Tag beginnen: In diesen morgendlichen Bewegungssessions mitten in der Natur werden Körper und Geist durch heilsame Bewegungen des Yoga, gezielte Dehnungs- und Atmungsübungen sowie Achtsamkeitsübungen geweckt und auf den Tag vorbereitet. Spüren Sie mit jedem Atemzug die Lebensenergie der Erde und lassen Sie sich von ihrer Lebendigkeit durchströmen. So starten Sie gestärkt und erfüllt in den Tag.

04.07.: Yoga im Freien mit Anna

18.07.: Atem- und Achtsamkeitsübung mit Philipp

25.07.: Yoga im Freien mit Anna

01.08.: Sport- und Dehnungsübungen mit Evi

08.08.: Atem- und Achtsamkeitsübung mit Philipp

22.08.: Sport- und Dehnungsübungen mit Evi

**Treffpunkt:** Infobüro Hafling, St. Kathreinstr. 2B, Hafling

**Uhrzeit:** 7.30 – 9.00 Uhr

**Preis:** 15,00 € pro Person

**Teilnehmerzahl:** mind. 3 Personen

**Anmeldung:** innerhalb 16.00 Uhr des Vortages online auf [hafling.com](http://hafling.com) oder im Infobüro Hafling

Iniziate la giornata con i sensi rivitalizzati: In queste sessioni di movimento mattutino in mezzo alla natura, il corpo e la mente vengono risvegliati e preparati per la giornata attraverso i movimenti curativi dello yoga, esercizi di stretching e respirazione mirati ed esercizi di mindfulness. Sentite l'energia vitale della terra ad ogni respiro e lasciate che la sua vitalità fluisca attraverso di voi. Inizierete la giornata sentendovi energici e appagati.

04.07.: Yoga all'aperto con Anna

18.07.: Esercizio di respirazione e mindfulness con Philipp

25.07.: Yoga all'aperto con Anna

01.08.: Esercizi di sport e stretching con Evi

08.08.: Esercizio di respirazione e mindfulness con Philipp

22.08.: Esercizi di sport e stretching con Evi

**Dove:** Ufficio informazioni Avelengo, via S. Caterina 2B, Avelengo

**Quando:** ore 7.30 – 9.00

**Costo:** 15,00 € a persona

**Numero partecipanti:** min. 3 persone

**Registrazione:** entro le ore 16.00 del giorno precedente online su [hafling.com](http://hafling.com) o presso l'ufficio informazioni di Avelengo