

# Outdoor Yoga für Frauen in Pfungstadt

Weißt Du wie schön es ist, im Sommer Yoga in der freien Natur zu praktizieren?

## Beim Outdoor Yoga für Frauen in Pfungstadt nehmen wir die Yogamatte einfach mal mit ins Grüne

Wir suchen uns einen guten Platz auf dem grünen Rasen, rollen die Yogamatte aus und zum Ankommen zum Beispiel in der Easy Pose einfach mal die Augen schließen und der Natur lauschen ...

... den beruhigenden Kontakt zu Erde genießen.

Während die Sonnenstrahlen die Haut erwärmen umspielt ein sanfter Lufthauch den Körper und die Vögel zwitschern fröhlich dazu. Es duftet nach Sommer und überall im blühenden Grün gibt es voller **Achtsamkeit** etwas Schönes zu entdecken: eine hübsche Blüte, ein Buddhafigur ...

## Outdoor Yoga



# Outdoor Yoga für Frauen in Pfungstadt

## Yoga an der frischen Luft

### Yoga im Garten

... die grosse Freiheit (nicht nur für die Füße) spüren und an einem ruhigen Ort inmitten von Pfungstadt!

Bei unserer Yogatime praktizieren wir Pranayama ebenso wie Asana und Meditation.

**Outdoor Yoga** trägt wissenschaftlich erwiesen erheblich zur Gesundheitsförderung bei:

- **Energie-Tankstelle** Sauerstoff: hier gibt es frische Luft in Hülle und Fülle
- **Vitaminbooster:** erhöhte Vitamin D-Aufnahme über das Sonnenlicht
- **Stress away:** der Aufenthalt in der Natur senkt den Cortisolspiegel
- **Stoffwechsel-Turbo:** die Yogapraxis bringt Deinen Stoffwechsel auf Touren
- **Happy & fit:** Selbsterklärend, also: Vorbeikommen und mitmachen!

Reserviere Dir Deine Yogamatte im Grünen

<https://pause-vom-alltag.com/kontakt/>

Es gibt noch weitere Termine in den Sommerferien!

[#outdoor yoga#happy yogini#outdoor yoga practice#things you have to do#yoga pfungstadt#yoga in the sun#pause vom alltag#pfungstadt#yoga time#yoga fun](#)