



JAHRESZEITEN – YOGA 2011/12 IM SCHULHAUS KRÖSCHENBRUNNEN

Jahreszeiten wachsen zielstrebig ihrer Vollendung entgegen und weichen zurück. Und doch verliert die Natur nie ihr Gefühl für die richtige Abfolge.

Frühling
01.05.2011

Erwachen

Wie zögernd doch die Biene
wieder aus der Tiefe
der Pfingstrose auftaucht.
Basho 1644 - 1694

Sommer
10.07.2011

Reifen

Tief im Lied der Lerche hoch droben:
unüberhörbar das rhythmische Echo
des Fasanenrufs.
Basho 1644 - 1694

Herbst
06.11.2011

Loslassen

Diese fallenden Blüten
kehren alle wieder zum Ast zurück,
wenn ich Schmetterlingen
nachschaue.
Moritake 1452 - 1540

Winter
22.01.2012

Ruhen

Die Welt im Schnee.
Lass uns die schöne Aussicht suchen
gehn, bis wir taumeln, fallen.
Basho 1644 - 1694

Zu den vier Jahreszeiten gemeinsam mit Yoga in die richtige Abfolge von Körper-Spannung und -Entspannung eintauchen. Ruhige vertiefte Atmung, Kraft und Beweglichkeit, Klarheit und Stille werden an diesen Tagen vermittelt, um sich bewusst in jedem Augenblick mit der Lebenskraft verbinden zu können. Zum Vollenden des Tages dem eigenen Ton lauschen und der musikalischen Improvisation der Pianistin Marlis Walter.

Kursleitung

Magdalena Kaufmann
Dipl. Yogalehrerin YS/EYU
Obachstrasse 5
4500 Solothurn
032 623 19 51
magdalena.kaufmann@tele2.ch

Dauer

09:30 – 16:45 Uhr
Für gemeinsames vegetarisches
Mittagessen wird gesorgt. Nahrungs-
mittelallergien bitte mitteilen.

Mitnehmen

Yogamatten, bequeme Kleidung,
evtl. warme Decke

Kosten

CHF 80.- pro Tag, die Tage können
auch einzeln gebucht werden.

Anmeldung

Marlis Walter Weiss und Mirko Weiss
Schulhaus Kröschenbrunnen
Gummenstrasse 6
CH-3555 Trubschachen
031 652 29 11
kontakt@marlis-walter.ch
www.schulhaus.be