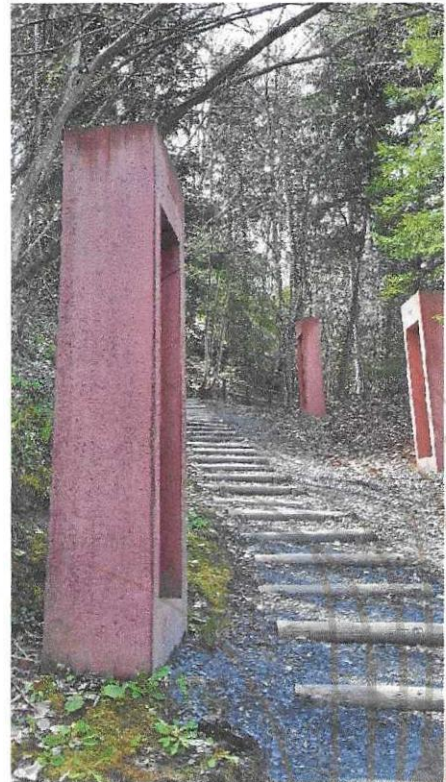




## KLEINE AUSZEIT

27. April 2024



Diese **STUNDEN DER ACHTSAMKEIT** führen uns in die Innerschweiz. Wir schlendern durch die Landschaft, geniessen Natur und Stille. Auf dem Weg zur Wallfahrtskirche Hergiswald lassen wir uns von den kunstvollen Stelen bezaubern. Die schlichten Worte haben teilweise mantraähnliche Wirkung. Der Weg heisst AUFSTIEG ZUM LICHT. Was könnte besser passen zum Yoga? Die Kirche ist ein Juwel der frühbarocken Architektur und birgt in sich eine besondere Überraschung. Darin werden wir meditieren. Durch den Tag verteilt, gebe ich kurze Impulse zur Achtsamkeit.

### Treffpunkt in Luzern Bahnhof: 10 Uhr

Zum Beispiel: Weinfeldern ab 8.06h, Zürich ab 9.10h, Luzern an 9.51h

Essen aus dem Rucksack oder im Restaurant Hergiswald

Der Anlass wird auch bei Regen durchgeführt

Rückreise ca. 17 Uhr ab Luzern

Beitrag für Organisation und Begleitung: CHF 35

Reise- und Verpflegung Individuell

Wenn du gerne mit anderen reist, lasse es mich wissen

**Anmeldung bis 24. April auf 079 724 94 60 oder [esther@yogamandir.ch](mailto:esther@yogamandir.ch)**