

## Rückblick „Yoga im Wald“ am Rotenberg

Das war zu Beginn am ersten Abend...



... die Sonne strahlte durch ein Wolkenherz und war uns wohlgesonnen: während wir Yoga praktizierten blieb der Regen fern.

Im Mittelpunkt der Yogaeinheit stand der Mondgruß – eine Abfolge von Haltungen, die uns mit der Mondenergie verbinden soll. Die Mondenergie steht für das Weiche, das Runde, das Introvertierte, das empfangende Prinzip, das weibliche Prinzip, das Kühlende und die Nacht.

Nach etlichen warmen und schwülen Tagen hatte ich an diesem Abend tatsächlich wieder das Gefühl von Kühle: nicht nur der Mondgruß sondern auch der Wind, der über meine Haut strich und die Regenwolken in der Ferne trugen dazu bei.

Und das war am Ende...



Neun Yogis und ich konnten Yoga an einem der schönsten Plätze Stuttgarts praktizieren: unter uns die Lichter der Stadt und um uns unendliche Weite. Ich bin mir sicher, dass jeder von uns etwas von dieser Weite in seinem Herzen mitgenommen hat....

Der zweite Sonntagabend war ganz anders. Mein ganzer Tag lief unrund und ich freute mich auf die Yogaeinheit in der Natur, denn auch mir hilft in diesem Fall das Unterrichten von Yoga, um wieder ruhiger zu werden.



Nun, wir waren dieses Mal nicht alleine. Andere Menschen waren um uns herum und da bei sich zu bleiben hatte seinen Reiz. Ich denke, wir alle haben das gut hinbekommen 😊

Dieser Abend war geprägt von kraftvollen Standhaltungen, die erden. Die Sonne begleitete uns acht Yoginis und färbte den Abendhimmel bunt. Der „Yogahund“ hat auf uns aufgepasst...



Vielen Dank an alle, die mitgemacht haben!

Ich bin sehr dankbar für die gemeinsamen Abende!