



Workshop

Herbst-Tag und Nachtgleiche

21. September 2024
09:30 - 12:30 Uhr

Studio Loft
Thunstrasse 31, Muri b. Bern

YOGA & KRÄUTER

Herbst-Tagundnachtgleiche

Entdecke die Magie der Herbst-Tagundnachtgleiche!

Die Herbst-Tagundnachtgleiche markiert den Beginn des astronomischen Herbstes. Die Tage werden kürzer und die Nächte länger. Es beginnt das sichtbare Sterben der Vegetation, das Pflanzenwachstum geht langsam in die Ruhephase.

In diesem Workshop tauchen wir in die faszinierende Welt der Herbst-Tagundnachtgleiche ein und erfahren mehr über Traditionen und Bräuche.

Das Ziel dieses Workshops ist es, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern auch Inspiration für persönliche Rituale zu bieten.

Programm

- Kurze Einführung zur Herbst-Tagundnachtgleiche
- Yogaeinheit
- Pause mit kleiner Verpflegung
- Pflanzenportrait: Holunder
- Herstellung eines Holunderbeeren-Balsamico

Kosten

CHF 70.00/Person

inkl. Material, kleinem Snack & Getränke

Bitte bring bequeme Kleidung und deine Yogamatte mit.

Ich freue mich auf deine Anmeldung.

