



## Yoga im Schulgarten – auf Spendenbasis zur Solidaritätsspende

Den Kontakt zur Innenwelt aufzunehmen ist etwas sehr wertvolles. Es ist ein sehr machtvolles Instrument das ein jeder Mensch besitzt. Rudolf Steiner hat es vor etwa 100 Jahren etwa so beschrieben. „Es schlummern in jedem Menschen Fähigkeiten durch die er sich Erkenntnisse höherer Welten erwerben kann.“ (R.S.)

Kundalini Yoga, wie auch viele anderen Disziplinen, bieten Instrumente um diesen Kontakt herzustellen. Es sind Körperübungen in Verbindung mit Meditation, dem Singen von Mantras und Atemübungen, die eine feine Körperwahrnehmung erlauben und eine kraftvolle Energie im Körper erzeugen.

Ab dem kommenden Montag werde ich regelmäßig im Schulgarten unter dem schönen großen Nußbaum im Rahmen der Solidaritätsspenden-Aktion Kundalini Yoga anbieten.

Ich freue mich auf schöne Begegnungen.  
Herzlichst Monika Maderer

**Wann:** ab Montag, 13.07.2020 | 10 Uhr

**Wo:** im Schulgarten, Freie Waldorfschule Frankfurt

Bitte bringt eine Yogamatte, eine Decke für die Tiefenentspannung und Wasser zum trinken mit. Anmeldung und **Rückfragen unter [Monika.Maderer@arcor.de](mailto:Monika.Maderer@arcor.de)**.