

## Yoga und Schreiben

Gedanken, die durch Luna Yoga in Bewegung kommen, werden danach schreibend weiterentwickelt.

Yoga und Schreibseinheiten wechseln einander zu etwa gleichen Teilen ab. Die Yogamatte ist auch gleich unser Schreibplatz, Papier und Stifte liegen in Griffweite.

Unser Thema im Frühling: **PFLANZZEIT**

Die Natur zeigt es uns, der Frühling gibt's vor, bellaflora & Co reizen: es ist Zeit zum Pflanzen!

Unsere Energien erwachen aus dem Winterschlaf. Mit ihnen neue Ideen, Pläne, Projekte. Was Früchte tragen will, muss jetzt gesät werden. Was sprießen soll, muss jetzt entschieden werden.

Wir wollen uns mit diesen neuen - oder alten - Ideen befassen, das Saatgut definieren, sowie Art und Weise der Aussaat und der Pflege.

Kreuzung, Wildwuchs, Flugsamen, Schneckenfraß, ... damit ist zu rechnen. Aber das ist eine andere Geschichte.

unser Thema im Herbst: **ABSCHIED VOM REST**

Wir schmeißen das Gurkenglas mit den zwei graugrünen Exemplaren weg, die Leerflaschen endgültig in den Container und das T-Shirt in die Schuhputzkiste.

An diesem Schreib/Yoga-Tag sorgen wir uns um restliche Themen und Aspekte:  
um die, die etwas nach hinten gerutscht sind,  
um die, die trotz aufmerksamer Verarbeitung noch ein Plätzchen in uns besetzen.

Wir begeben uns mit Körper und Geist in die Regionen, wo Loslassen und Abschied nehmen noch nicht ganz vollzogen sind. Was bei den Yogaübungen bewusst wird, kann anschließend beim Texte schreiben verfolgt und gefasst werden.

wir räumen, besinnen, entscheiden, entsorgen, kehren auf, und räumen neu ein  
- ein Samstag halt.

ein Termin: € 90

Kaffee und Jause gibt es, für das Mittagessen müsst Ihr noch ein paar Euros berechnen.

Anmeldung bitte per mail an: [bettina.halder@schreibfreu.at](mailto:bettina.halder@schreibfreu.at), oder  
an: [g.inreiter@aon.at](mailto:g.inreiter@aon.at)

oder per Telefon: 0699 11 80 36 10

