

# *Frühmorgendliche Sommerpraxis im Alltag mit Pranayama und Meditation*

*Online vom 29. Juni - 2. Juli*



## *Eintauchen in die lebendige Einheit von Körper, Atem, Bewusstsein – Berühren der Gesamtheit*

Die langen und warmen Tage des Sommers lassen uns aktiver sein, unser inneres Klima erhitzt sich schneller, wir kommen häufig zu weniger Schlaf, der innere Freiraum kann sich einschränken.

Ein geschicktes Sein mit solch äusseren Einflüssen lässt uns genussvoll und entspannt die Sommermonate erleben.

Mit den vier gemeinsamen, frühen Morgenzeiten tauchen wir ein in ein bewusstes Verlangsamten. Die Zeit steckt voller Frische und eignet sich ideal, um uns in der Tiefe mit den wertvollen Praktiken von Pranayama und Meditation zu regenerieren.

Zu Beginn lassen wir den Körper durch weiche und langsame Bewegungen gleiten, die unser Inneres von jeglichem Druck befreien, den Atem gestalten wir in einer Weise, dass er entspannt und kühlend wirkt und die Meditation ist ein zutiefst tragendes Berühren der lebendigen Einheit von uns im Gesamten.

Im Vorfeld bekommen alle Teilnehmenden schriftliche Anregungen, wie sie sich während der Sommerzeit mit einfachen ayurvedischen Impulsen unterstützen können.

#### **Tägliche Online-Praxis:**

29. Juni – 2. Juli 2026 von 6 – 7 Uhr

**Anmeldung:** evelynhunger@bluemail.ch

**Kosten:** 75 sfr

*Ich freue mich auf das gemeinsame Eintauchen und Berühren der Gesamtheit*



*"Es gibt keine Grenzen des Selbst – nur jene, an die du glaubst."*

*Jane Roberts*