

Morgenpraxis
Sanfter Weg in den Herbst
mit Pranayama und Meditation
Online vom 13. - 16. Okt 2026



*In die Erde sinken lassen - von der Erde
tragen lassen*

Die Tage werden wieder kürzer, die Temperaturen kühler, der Wind frischt auf, die Luft ist an schönen Tagen klar, dass sich alles in der Weite verliert. Die Einflüsse des Herbstes laden uns ein, die tragenden und vertrauensvollen Qualitäten der Erde tief in uns zu verankern um uns damit ein starkes Fundament für unseren Alltag zu schaffen.

Mit den vier gemeinsamen Morgenzeiten tauchen wir in die Vereinfachung und Erdung.

Zu Beginn bewegen wir den Körper um ihn in die Erde schmelzen zu lassen, den Atem lassen wir entfalten, dass die sanfte und wohlwollende Energie der Erde uns warm durchdringt und die Meditation ein tiefes Einkehren im Zuhause ist.

Tägliche Online-Praxis:

13. – 16. Oktober 2026 von 6.30 – 7.15 Uhr

Anmeldung: evelynhunger@bluemail.ch

Kosten: 70 sfr

Ich freue mich auf das gemeinsame sanfte sinken lassen in den Schooss der Erde

