



MENSCHEN IN BEWEGUNG

Für mehr Achtsamkeit im Leben wird auf dem Karuna Yoga Festival am 7. Juli unter anderem Yoga, Klang und Meditation angeboten. So erhalten die Teilnehmer Schnuppermöglichkeiten und Raum für ein gemeinsames Miteinander oder intuitives Bauchgefühl

Durch Achtsamkeit und Fokus beim Yoga können wir trotz eines oft stressigen Alltags Balance und Zufriedenheit erleben. Klang, Meditation und achtsame Bewegung können Verspannungen und Anspannungen in Körper und Seele lösen. Es gibt verschiedene Angebote und Philosophien, um Entspannung zu erfahren. Genau diese Möglichkeit bietet das Karuna Yoga Festival auf Schloss Bredeneek nördlich von Preetz an. An einem Tag und an einem Ort können Interessierte ganz neue Perspektiven wahrnehmen, sich die Welt der Entspannung einmal aus einer anderen Sichtweise betrachten und somit die persönlichen Favoriten kennenlernen.

Am 7. Juli ist es so weit. Beim Karuna Yoga Festival können die Teilnehmer nicht nur verschiedene Yoga-Stile erfahren, sondern auch anderen Menschen „mit Gefühl im Herz“ begegnen. Denn genau das bedeutet das aus dem Sanskrit stammende Wort „Karuna“. Die Kurse finden in den Räumen sowie in großen Zelten auf dem Außengelände des Schlosses statt und die Pausen dienen für

Ruhe oder einen Austausch miteinander. Denn die Veranstaltung steht unter dem Motto: Menschen in Bewegung – miteinander und füreinander.

Wer neben den klassischen Yoga-Stilen auch andere Arten kennenlernen möchte, ist beim Karuna Yoga Festival bestens aufgehoben. So kann man beim Acroyoga ganz gefühlvoll vom Boden abheben, beim Lachyoga einfach mal herzlich lachen oder beim Feet

Up Yoga mal Kopf stehen. Es geht auf der Veranstaltung aber nicht nur um Yoga, sondern auch inspirierende Vorträge, gemeinsames Singen, Schwingungen von Klangschalen und Gong sind dabei. Mit viel Liebe wird natürlich auch für das leibliche Wohl gesorgt und ein abendliches Konzert steht auch auf dem Programm. Das Tagesprogramm und Aktuelles kann man sich online anschauen.

Mitmachen kann an diesem Tag jeder, der neugierig ist – egal, ob Profi oder Anfänger. Mitbringen sollten die Teilnehmer nach Möglichkeit eine eigene Matte und ein offenes Herz. Bis zum 30. April zahlt der frühe Vogel nur 44 Euro pro Person und bis zum 6. Juli 55 Euro.

Gabriele Olsterdorf
Markt 17-18, Preetz
Tel.: (0152) 53 07 03 24
www.karunafestival.de

karuna YOGA
FESTIVAL
 Schloss Bredeneek
 7. Juli 2018
 Schleswig-Holstein



Die Veranstalterin Gabriele Olsterdorf (Mi.) bildet zusammen mit Ariane Schubert (re.) und Anja Herbst (li.) die gute Seele des Karuna Yoga Festivals