

Yogawanderung feiert gelungene Premiere

Am vergangenen Sonntag, 11. August 2024, startete eine Gruppe des Schwarzwaldverein Gutach mit insgesamt 17 Teilnehmern in eine entspannte Yogawanderung.

Über den Schmittsbachweg und den Rudolf-Jansen Weg verlief die Route entlang vieler bewaldeter und schattiger Plätze. So ging man geschickt dem heißen Sommerwetter aus dem Weg und konnte den Übungen der ausgebildeten Yoga Lehrerin Tanja Menrath entspannt folgen. Dazu hatten die Teilnehmer neben dem üblichen Vesper, auch eine Yogamatte im Wandergepäck. In dem Wald Yoga Programm fanden sich viele Übungen zum Thema Entspannung, Dehnung sowie Atemtechnik und unter anderem auch der Wald Sonnen Gruß.

Zum Schluß der Wanderung bedankte sich Mathias Paffendorf im Namen des Schwarzwaldverein Gutach und der Teilnehmer bei Tanja Menrath für die tolle Tour und das entspannte Wald Yoga Programm. Gemeinsam kehrten die Teilnehmer zur abschließenden Einkehr im Gasthof Engel ein und die schöne Wanderung fand so einen harmonischen Ausklang.

Aufgrund der äußerst positiven Resonanz der Wanderer wird es im kommenden Jahr sehr wahrscheinlich wieder eine Yoga Wanderung im Programm des Schwarzwaldverein Gutach geben.

