



**Community  
& Yoga**  
*Mittwoch, 15.3.  
19-21 Uhr,  
Gmünder Hof*

Brücke Oberland e.V.  
Gmünder Hof

**Für- &  
Miteinander am  
Gmünder Hof**



Ines Oster, Soul Movement Yoga

- Zusammen einen geselligen Abend verbringen
- Helfende Hände am Hof: Schafwolle waschen & kämmen
- Gemeinsames Yoga (alle Levels)
- Hast du Lust dabei zu sein? Melde dich bitte per Mail an: [info@soulmovement-yoga.de](mailto:info@soulmovement-yoga.de)

Gmünder Hof, Ettinger Str. 62  
82362 Weilheim

eine Kooperation von:



# Community & Yoga

Mittwoch, 15.3.  
19-21 Uhr,  
Gmünder Hof



## Community & Yoga - was ist das?

Der Community-Gedanke - gemeinsam etwas **für- & miteinander** tun und erleben, kann sehr bereichernd und stärkend sein. Getragen von diesem Gedanken möchten wir euch **am 15.3. von 19-21 Uhr in den Gmünder Hof einladen.**

### FÜREINANDER (19.00-20.00 Uhr): helfende Hände für den Gmünder Hof

Hast du Lust mit anzupacken und die **soziale Landwirtschaft** am Gmünder Hof zu unterstützen? Die **Wolle von unseren Schafen** wartet darauf gewaschen und gekämmt zu werden, um in Projekten mit **Kindern und Jugendlichen** vor Ort weiterverarbeitet zu werden.

### MITEINANDER (20.00-21.00 Uhr): Yoga (für Einsteiger & Yogi:nis)

Gemeinsam kommen wir in die Bewegung bei einer **sanften fließenden Yogastunde** (Vinyasa Flow Yoga). Deinen Körper in verschiedenen Haltungen zu spüren, dehnen, kräftigen, dich mit deinem Atem verbinden und zur Ruhe zu kommen - eine kleine **wohltuende Auszeit** für dich.

Was du fürs Yoga brauchst:

- eigene Yogamatte (falls du keine hast, bitte mir Bescheid geben)
- bequeme Klamotten, Getränk/ Tee, warme Decke

### Hast du Lust beim 1. Community & Yoga dabei zu sein?

Melde dich bitte bei mir (Ines) per Mail an [info@soulmovement-yoga.de](mailto:info@soulmovement-yoga.de). Die Teilnahme ist auf freiwilliger Spendenbasis. Wir freuen uns auf dich!

Sebastian Gut & Ines Oster

Gmünder Hof, Ettinger Str. 62, 82362 Weilheim

# Community & Yoga

Mittwoch, 15.3.  
19-21 Uhr,  
Gmünder Hof

## WIR STELLEN UNS EUCH VOR...



Die **Brücke Oberland e.V.** ist ein gemeinnütziger Verein und anerkannter freier Träger der Kinder-, Jugend- und Familienhilfe.

Gemeinsam mit vielen Menschen, haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden, Kooperations-

partnern und Förderern betreibt Brücke Oberland e.V. den **Gmünder Hof** als Leuchtturmprojekt in Form **sozialer Landwirtschaft**. Der Gmünder Hof soll ein Ort sein, an dem sich Kinder, Jugendliche und Familien in einem sicheren Umfeld entwickeln können und Begegnungen, Austausch und Kreativität im Einklang mit der Natur & den Tieren stattfinden.

[www.bruecke-oberland.de](http://www.bruecke-oberland.de)



Ines ist Yogalehrerin und unterrichtet in ihrem Pop-Up **Yogaraum NELKE.EINS** in Weilheim. Neben klassischen Vinyasa-Flow Gruppenstunden bietet sie auch therapeutisches Yoga für das körperliche und mentale Wohlbefinden. Im Sommer ist Ines mit **FREILUFT-Yoga** draußen unterwegs an verschiedensten wunderschönen FREILUFT-Orten in und um Weilheim.

[www.soulmovement-yoga.de](http://www.soulmovement-yoga.de)

Gmünder Hof, Ettinger Str. 62, 82362 Weilheim