
Yoga & Walk

Fränkische Schweiz Verein - Ortsgruppe Bärnfels e.V.

Termin & Treffpunkt

Freitag, 20. Juni 2025 oder Freitag, 27. Juni 2025

Start um 17:30 Uhr, Dauer ca. 2,5 - 3 Stunden

Treffpunkt: Wanderparkplatz Kirche Bärnfels

Max. 15 Teilnehmer/innen je Termin

Ablauf

Erlebe eine harmonische Verbindung von Natur, Bewegung & Achtsamkeit: Geführte Wanderung (ca. 5 km) mit kurzen Yoga-Einheiten und Atemübungen unterwegs und einer abschließenden Yoga-Session gegen Ende der Tour.

Für alle geeignet – keine Vorkenntnisse nötig!

Keine Yogaerfahrung notwendig

Lediglich Kondition für eine Wanderung im Gelände mit einigen Passagen bergauf und -ab

Gemütlicher Abschluss

Optional wird eine kleine Brotzeit mit Getränken auf Spendenbasis angeboten – je nach Wetterlage im Pavillon am Wanderparkplatz oder auf der Burgruine. Bitte gib bei der Anmeldung an, ob du daran teilnehmen möchtest.

Bitte mitbringen

Yogamatte oder Decke

Bequeme Kleidung & Wanderschuhe bzw. festes Schuhwerk

Eigenes Getränk für unterwegs

Teilnahmebeitrag

10 € für FSV-Mitglieder

15 € für Nichtmitglieder

Leitung

Sylvia Mann (zertifizierte Yogalehrerin)

Julia Lang (zertifizierte Wanderführerin, FSV Bärnfels)

Anmeldung

Direkt bei Julia Lang

Tel. 0170 5808168

Bei schlechtem Wetter / Unwetter kann die Tour nicht stattfinden.
