# Yoga im Schloss

Starten Sie in Ihre Seminaraktivitäten mit Yoga-Übungen zur freien Atemschule. Ihre Tagungsteilnehmer erleben eine Weite im Atmen, eine Frische in der Gedankenkraft und eine wache, geordnete Ruhe in der Mitte am Herzen, bei gleichzeitiger konzentrierter Offenheit und Wahrnehmung nach Außen.

**Themen / Metaphern:**

- Aktivierung / Ice breaker
- Change
- Innovation
- Mindfulness / Achtsamkeit

**Gruppengrößen:**

- 10-20
- 20-40
- bis 10

**Dauer:**

1 Stunde

**Jahreszeiten:**

- Sommer
- Ganzjährig
- Indoor
- Outdoor