Textbaustein  
 **BEWUSST SEIN – Achtsamkeitstage im Zeichen der Elemente**

Einatmen. Ausatmen. Ankommen. Bei sich und im Hier und Jetzt. Ruhe und Balance finden, die Körpermitte stärken. Den Kopf frei bekommen und dem Alltag entfliehen: Vom **19. bis 22. Juni 2025**, an den längsten Tagen des Jahres, rund um die Sommersonnwende und den internationalen Tag des Yogas, dreht sich in Oberstaufen alles um **Yoga, Meditation, Ernährung, Entspannung und Achtsamkeit**.

**Die vier Tage des Yoga-Wochenendes** sind den Elementen - Wasser, Feuer, Erde und Luft - gewidmet und halten abwechslungsreiche Sessions, passend zur Naturkraft der Elemente, bereit. Von geführten Yoga- und Meditationseinheiten bis hin zu kreativen Workshops **– erfahrene, regionale Coaches leiten dazu an, die Gesamtheit der Elemente zu spüren, innere Balance zu finden und neue Energie zu tanken**. Die einzelnen Sessions können einzeln besucht werden oder kombiniert und zu einem individuellen Retreat zusammengestellt werden, Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Informationen zum Event und Programm unter oberstaufen.de/yoga