

ACHTSAMKEIT IM HIER UND JETZT STILLE ERFAHREN



YOGA
MEDITATION

„Dem schon beruhigten Geist
eine Ausrichtung geben“

[Sri T.K.V. Desikachar]

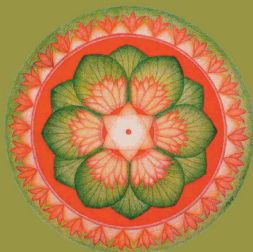
Termine VHS Gröbenzell

Samstag 16:00 bis 18:00 Uhr jeweils 12 €

23.02. | 23.03 und 11.05.2019

Das stille Sitzen wird durch Yoga-Bewegungsabläufe und Atemübungen vorbereitet und ausgeglichen. Zwischen den einzelnen Sitzsequenzen üben wir achtsames Gehen. Wir werden mit verschiedenen Meditationsthemen aus der Yogaphilosophie experimentieren.

KURSORT | VHS Gröbenzell (Anmeldung bei der VHS) | Industriestr. 12 | Gesundheitsraum



INFO

Gabriele Brückner

TEL 08141 4587

MOB 0160 914 310 80

www.brueckner-yoga.de | gabriele@brueckner-yoga.de