

ACHTSAMKEIT IM HIER UND JETZT STILLE ERFAHREN



Bezahlung nach
dem DANA-Prinzip
(Spendenbasis)

„Dem schon beruhigten Geist
eine Ausrichtung geben“

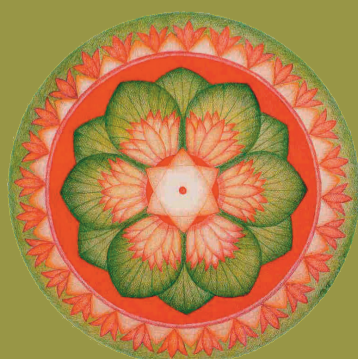
[Sri T.K.V. Desikachar]

Einführung in die Yogameditation

Samstag 16.04.2016 14:30 – 17:00 Uhr

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 | 82275 Emmering | Lantfridstr. 11 | bei Manuela Kopeczek



INFO UND ANMELDUNG

Gabriele Brückner

TEL 08141 4587

MOB 0160 914 310 80

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