

# ACHTSAMKEIT IM HIER UND JETZT STILLE ERFAHREN



YOGA  
MEDITATION

„Dem schon beruhigten Geist  
eine Ausrichtung geben“

[Sri T.K.V. Desikachar]

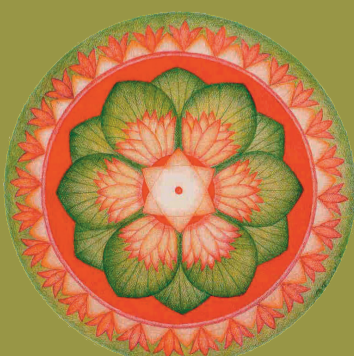
## Termine VHS Gröbenzell

Samstag 16:00 bis 18:00 Uhr

24.11.2018 | 12.01. und 23.02.2019

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](http://www.brueckner-yoga.de) | [gabriele@brueckner-yoga.de](mailto:gabriele@brueckner-yoga.de)