

# ACHTSAMKEIT IM HIER UND JETZT STILLE ERFAHREN



YOGA  
MEDITATION

„Dem schon beruhigten Geist  
eine Ausrichtung geben“

[Sri T.K.V. Desikachar]

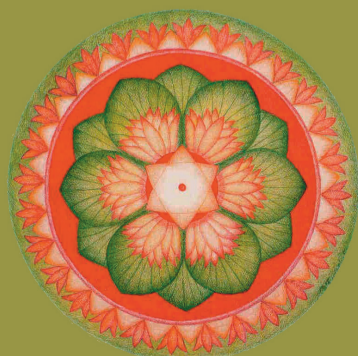
## TERMINE 2015

Donnerstag 20:00 bis 21:30 Uhr

26.03. | 23.04. | 21.05. | 25.06. | 23.07. | 24.09. | 22.10. | 26.11.

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