

# INTERGRALE YOGA MEDITATION

ACHTSAMKEIT IM HIER UND JETZT  
STILLE ERFAHREN



DANA (Spende)  
für die  
KURSLEITERIN

„Dem schon beruhigten Geist  
eine Ausrichtung geben“

[Sri T.K.V. Desikachar]

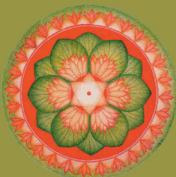
## TERMINE 2025:

25.01., 17.05., 27.09. und 06.12.

Jeweils Samstag 15:30 bis 18:00 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 Meditations-themen aus der Yogaphilosophie experimentieren.

**KURSORT | Versöhnungskirche | Lauscherwörth 1 | 82275 Emmering**



## 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)