

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 2024:

09.03., 13.04., 21.09., 09.11. und 07.12.

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 | gabriele@brueckner-yoga.de