

# INTEGRALE YOGA MEDITATION

ACHTSAMKEIT IM HIER UND JETZT  
STILLE ERFAHREN



„Dem schon beruhigten Geist  
eine Ausrichtung geben“  
[Sri T.K.V. Desikachar]

## TERMINE

Samstag 28.01. und 25.03.2023

16:00 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 | Starzel Leuchten | Bahnhofstraße 77 | 82223 Eichenau



## 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)