

ACHTSAMKEIT IM HIER UND JETZT STILLE ERFAHREN



YOGA
MEDITATION

„Dem schon beruhigten Geist
eine Ausrichtung geben“

[Sri T.K.V. Desikachar]

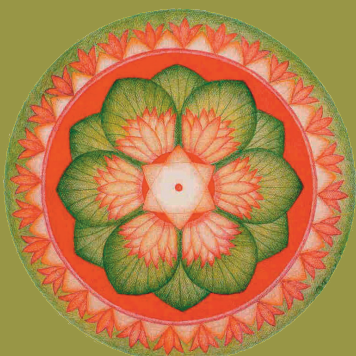
TERMINE 2012

Donnerstag 20:00 bis 21:30 Uhr

26.04. | 24.05. | 21.06. | 26.07. | 20.09. | 18.10. | 29.11.

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 | gabriele@brueckner-yoga.de