



Yoga & Meditation

In der Stille der YOGA-Übungen nehmen wir unseren Körper und Atem, wie auch unsere inneren Befindlichkeiten „wahr“.

Wir erfahren die körperlichen wie seelisch-geistigen Innenräume und so entsteht und erweitert sich Selbstbewusstsein in diesen, in uns. Gedankenbindungen und Körperspannungen können sich lösen und geben so unserem eigentlichen Wesen seinen Raum.

Spannung und Entspannung in den Hatha-Yoga-Übungen und die wiederkehrende Betrachtung des Ein- und Ausatems schließen uns wohltuend an die Rhythmen des Lebens an.

Donnerstags 19:30–21:00

05., 12., 19., 26. Juli 2018 / 40 €

02., 09., 16., 23., 30. August 2018 / 50 €

06., 13., 20. September 2018 / 30 €

11., 18., 25. Oktober 2018 / 30 €

01., 08., 15., 22., 29. Nov. 2018 / 50 €

06., 13., 20. Dezember 2018 / 30 €

Anmeldung und Zahlung pro Monat

Der Besuch von Einzelterminen ist möglich.