

Dass die jahrtausende alte Technik Meditation ganz wunderbare Auswirkungen auf die Gesundheit und das Denkvermögen des Menschen, seine Wahrnehmung, Liebes- & Friedensfähigkeit und vieles Andere hat, beweist die moderne Wissenschaft ständig auf's Neue.

Doch WAS IST MEDITATION überhaupt? Erfahre und erlebe mehr in diesem Herbst

NEU: MEDITATIONSKURS **ZUR RUHE KOMMEN, DIE INNERE STILLE FINDEN.**

Dienstag, 19:30-20:30 Uhr 3.-24.10., 4 mal 60€
es braucht keine Voraussetzungen



MA HEAD NUR GUAD.. WENN´S STILL ISCH... MEDITATIONSWOCHE 20.-24. NOVEMBER 2017

Diese Wochen könnte der Beginn deiner regelmäßigen Meditationspraxis sein.

*Wir beginnen mit sanften Körperübungen bzw. Tanz

* Jeden Tag führt uns ein (miteinander) gesungenes Mantra in die stille Meditation

*Außerdem bekommst du eine Einführung in das Wesen, die Bedeutung und die Wirkungen der Meditation,

sowie in die Bedeutung und Wirkungen von Mantras

**Montag, Dienstag, Mittwoch & Freitag 19:30-20:30 Uhr im Yogahaus mit-ananda,
Donnerstag um 21 Uhr via SKYPE oder im Yogahaus**

€ 60



THE SOUND OF SILENCE-EIN TAG STILLE FÜR MICH TAGESRETREAT 8. DEZEMBER

DU mit DIR, Abschalten vom Alltag, einfach Treiben lassen...

Meditation, Mantrasingen, sehr sanfte Atem- & Körperübungen
Yoga Nidra, Tiefenentspannung

9-17 UHR, 90,- incl. Mittagessen

