

# yoga & medi tation

samstags  
nov/dez

yoga  
pur yogapur.ch



## Yoga & Meditation

Innehalten – ankommen – bei sich selbst und im Leben. Durch die achtsame Körper- und Atempraxis beruhigen und klären wir unsern rastlosen Geist, um uns in der anschliessenden Sitzmeditation in die Stille auszurichten. Die Integrale Yogameditation gründet in der Lehre und Weisheit von Helga-Simon Wagenbach, integrale Mystikerin, Yoga- und Zenmeisterin ([helga-simon-wagenbach.de](http://helga-simon-wagenbach.de))

**Samstag** 16. / 30. November **und** 7. / 14. Dezember

**Uhrzeit** 9.30 bis 11.30

**Regensburg** Kirchgemeinderaum

**Kosten** ganzer Kurs (4x) 140.- / Einzel 40.-

**Anmeldung** bis 10. November

**Mail** [info@yogapur.ch](mailto:info@yogapur.ch) **Telefon** 079 758 86 42

**Willkommen** alle – es sind keine Yoga- und Meditationserfahrung notwendig

**Leitung** Corinne Stecher