

yoga & meditation

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)

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 **Telefon** 079 758 86 42

Willkommen alle – es sind keine Yoga- und Meditationserfahrung notwendig

Leitung Corinne Stecher