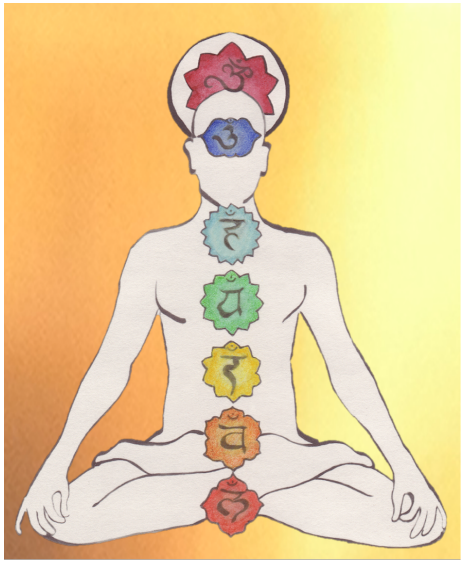
Klassische Yoga Meditation - Kriya Yoga 2024



citta- vṛtti - nirodha

Über bewusstes Atmen die Denkprozesse beruhigen und tiefe innere Ruhe erlangen (Patanjali).

Durch die regelmässige Yogapraxis finden wir Zugang zur inneren Kraftquelle. Aus dieser Verbindung gewinnen wir Vertrauen, Wissen und Freude an der schöpferischen Gestaltung unseres Lebens.

Daten

19. Januar	19. April	16. August	15. November
23. Februar	24. Mai	20. September	13. Dezember
22. März	21. Juni	18. Oktober	

Jeweils 19.30 bis ca. 21.30 Uhr (Türöffnung um 19.00) Auf Spendenbasis (Richtpreis CHF 25.00)

Die Übung wird Schritt für Schritt angeleitet. Es braucht keine Vorkenntnisse.

Info & Anmeldung: Cornelia Grobbauer 079 956 85 51
Ruth Amstad 076 342 01 10

Ort: Dachstock Holzbau Remund Güterstrasse 22, 3150 Schwarzenburg www.grobbauer.ch