

MEDITATIONSTAG

28.11.2020

Eine Auszeit nehmen...

... in der Stille neue Kraft für den Alltag gewinnen.
Mit Körperbewegungen, Atemachtsamkeitsübungen zur Stille in der Meditation finden.

Die Grundlage dieses Meditationstages ist das Yoga Sutra des Patañjali.

Referentin:

Alexandra de Neufville



- Termin:** Samstag, 28. November 2020
- Ort:** Praxis für Yoga und Meditation, Karthäuserstr. 5a, 34117 Kassel
- Zeit:** 11– 16 Uhr (mit kleinen Pausen)
- Kosten:** 60 Euro (bitte bar mitbringen)

Anmeldung bitte im Büro, telefonisch oder per E-Mail

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Socken)
ein großes Tuch als Auflage für die Matten -
Sitzkissen/Bänkchen/Hocker sind vorhanden

Pausen finden in unseren Räumen statt, mit Tee und mitgebrachtem Imbiss!