

MEDITATIONSTAGE

18.03.2017 und 09.12.2017

Eine Auszeit nehmen...

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

Die Grundlage dieser Meditationstage ist das Yoga Sutra des Patañjali.

Referentin: Barbara Lehmann



Termine: Samstag, 18. März 2017 , Samstag, 9. Dezember 2017

Ort: Praxis für Yoga und Meditation, Karthäuserstr. 5a, 34117 Kassel

Zeit: 11– 16 Uhr (mit kleinen Pausen)

Kosten: je 60 Euro

Anmeldung bitte im Büro, telefonisch oder per E-Mail

Wir bitten um Überweisung der Seminargebühr bis 14 Tage vor Seminartermin auf folgendes Konto:

Kasseler Sparkasse
DE38 5205 0353 1239 1066 48

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!