

Yoga - Meditation



śāntiḥ – śāntiḥ - śāntiḥ

- Leitung:** Irmhild Degen
Yogalehrerin BDY/EYU
- Zeit:** an einem Sonntag im Monat
von 18 bis ca. 20 Uhr
Termine s. Website: ‚Aktuelles‘
- Ort:** Yogaschule Nordbayern
Eingang: Denisstr. 2, 90429 Nürnberg
5 Min. von der U1 Hst. Gostenhof
- Internet:** www.yogaschule-nordbayern.de
- Teilnehmer:** Sowohl Anfänger als auch erfahrene
Meditierende sind willkommen
- Thema:** Meditation als Weg zu mehr innerem
und äußerem Frieden
- Ablauf:** ca. 45 Min. vorbereit. Yogaübungen
ca. 20 Min. Meditation
ca. 20 Min. Austausch
ca. 10 Min. Abschluss-Meditation
- Kosten:** Spende erwünscht – für das
Life Education Center, Auroville, India
- Anmeldung
direkt bei:** irmhild.degen@web.de
Tel: 0911 / 35 74 97

Jeder Termin kann auch einzeln besucht werden

| **Mitbringen:** bequeme Kleidung