

Yoga - Meditation



śāntiḥ – śāntiḥ - śāntiḥ

- Leitung:** Irmhild Degen
Yogalehrerin BDY/EYU
- Zeit:** an einem Sonntag im Monat
von 19.00 bis 20.30 Uhr
- Ort:** Online via Zoom
- Voraussetzung:** Grundkenntnisse in Yoga
- Thema:** Meditation als Weg zu mehr innerem
und äußerem Frieden
- Ablauf:** ca. 45 Min. Yogaübungen
ca. 20 Minuten Vortrag und Austausch
ca. 25 Min. angeleitete Meditation
- Kosten:** Spende erwünscht an:
Mitgefühl in Aktion e.V. (MiA)
www.mia.eu.com

Anmeldung und Infos
direkt bei: irmhild.degen@web.de

Vorbereitung: bequeme Kleidung für Yoga, ruhiger
Übungsplatz zuhause mit Matte und Sitzkissen,
Bänkchen oder Stuhl