

Yoga - Meditation



śāntiḥ – śāntiḥ - śāntiḥ

- Leitung:** Irmhild Degen
Yogalehrerin BDY/EYU
- Zeit:** an einem Sonntag im Monat
von 19.30 bis 20.30 Uhr
- 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. 40 Min. vorbereit. Yogaübungen
ca. 20 Min. Meditation
- Kosten:** Spende erwünscht – für das
Life Education Center, Auroville, India
- Anmeldung**
direkt bei: irmhild.degen@web.de
- Mitbringen:** bequeme Kleidung für Yoga
Jeder Termin kann auch einzeln besucht werden