



Kostenlose Meditationsklasse bis Weihnachten

Meditation ist ein wunderbares Mittel um zu sich zu kommen und tiefere Einsichten über sich und das Leben zu gewinnen.

Und da für mich persönlich Meditation absolut zentral in meinem Leben ist, möchte ich meine Freude und Erfahrungen gerne mit Euch teilen. Deshalb seid Ihr herzlich eingeladen an der kostenlosen Meditation teilzunehmen, unabhängig davon ob ihr nachher in die Asana Klasse kommt oder nicht.

Ihre werdet bereits nach wenigen Sitzungen feststellen, dass Meditation ein wunderbares Mittel zur Entspannung und Stressreduktion im Alltag ist.

Diese Klasse ist für alle Erfahrungsstufen geeignet. Bei körperlichen Einschränkungen kann auf einem Stuhl gesessen werden.

Zeit: Immer samstags, 10.00 bis 10.40

Daten: 12.9. bis 19.12.2015

Es ist keine Anmeldung nötig.

yogastudioanker

Dienerstrasse 12, 8004 Zürich.

Mehr Infos und Stundenplan unter www.yoga-anker.ch

Anmeldung info@yoga-anker.ch oder 078 764 17 63