



## Pranayama & Meditation

(Kostenlose Karma-Yoga Klasse)

In dieser 40-minütigen Praxis werden wir verschiedene yogische Reinigungs- und Atemübungen und buddhistische Meditations-Techniken anwenden und so den „Yoga im Sitzen“ kennenlernen. Dabei geht es vor allem darum den „Beobachter“ und eine liebevolle und wohlwollende Haltung sich und seiner Praxis gegenüber zu etablieren. Die Anleitungen finden zu Beginn der Klasse statt, so dass ein Grossteil der Praxis im Stillen und in der inneren Einkehr stattfinden kann.

Diese Klasse ist für alle Erfahrungsstufen geeignet.

Zeit: Samstags, 10.00 bis 10.40

**Daten: 9. Januar bis 14. Mai 2016**

Es ist keine Anmeldung nötig.

**yogastudioanker**

Dienerstrasse 12, 8004 Zürich.

Mehr Infos und Stundenplan unter [www.yoga-anker.ch](http://www.yoga-anker.ch)

Anmeldung [info@yoga-anker.ch](mailto:info@yoga-anker.ch) oder 078 764 17 63