



Meditation lernen

Im Yoga beginnen wir immer mit einer Einstiegs-Meditation und enden meist mit einem kürzeren oder längeren Sitzen in der Stille. In der Regel bleibt keine Zeit um Meditationstechniken im Detail zu erklären. Diese Kursreihe möchte deshalb die **Grundlagen der Meditation** in der Yoga Tradition vermitteln. Dabei widmen wir uns dem korrekten Meditationssitz, dem Konzept der Achtsamkeit, verschiedenen Meditations-Techniken und dem Nutzen der Meditation.

Abgerundet wird die Kursreihe mit einfachen Körper- und Atemübungen zur Auflockerung. Sie werden bereits nach wenigen Sitzungen feststellen, dass Meditation ausserdem ein wunderbares Mittel zur Stressreduktion im Alltag ist.

Die Kursreihe ist für Anfänger und Schüler mit wenig Meditationserfahrung konzipiert.
Bei körperlichen Einschränkungen kann auf einem Stuhl gesessen werden.

Zeit: 6 Samstage im Herbst, 09.45 bis 10.45

Daten: 27. Sept., 11. Okt., 1. Nov., 15. Nov., 29. Nov., 13. Dez.

Kosten Kursreihe: 100 CHF, einzelne Klassen 25 CHF, Minimum Teilnehmer: 5

Anmeldung: 078 878 22 11 oder stefan.faust@inhouseyoga.ch

Anmeldungen sind verbindlich, wenn sie nicht bis 72h vorher abgesagt werden. Danke für euer Verständnis.

yogastudioanker

Dienerstrasse 12, 8004 Zürich.

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

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