



Meditation lernen – Fortsetzung im 2015

Aufgrund der positiven Rückmeldungen schliessen wir nahtlos an den Vorgängerkurs an und setzen die Kursreihe „Meditation lernen“ fort.

Die Kursreihe vermittelt mit wenig Theorie und viel Praxis im Sitzen die **Grundlagen der Meditation**. Die Techniken führen uns von aussen nach innen über das sitzen, atmen, fühlen, denken zum reinen sein. Dabei erlernen und vertiefen wir die Atem- und Körper-Meditation und die Einsichts-Meditation.

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

Die Kursreihe ist für Anfänger und Schüler mit wenig Meditationserfahrung konzipiert.

Bei körperlichen Einschränkungen kann auf einem Stuhl gesessen werden.

Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich.

Zeit: 8 Samstage im Winter / Frühling 2015, 10.00 bis 10.50

Daten: 10. Jan., 31. Jan., 14. Feb., 28. Feb., 14. Mär., 28. Mär., 11. Apr., 18. Apr.

Kosten Kursreihe: 120 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