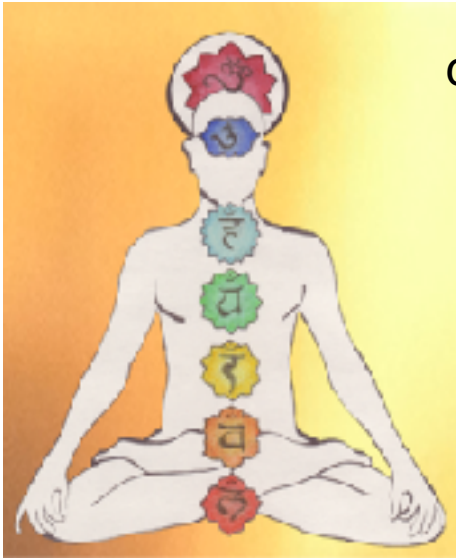


Klassische Yoga Meditation - Kriya Yoga 2018



citta - vṛtti - nirodha

Über bewusstes Atmen die Denkprozesse anhalten und tiefe innere Ruhe erlangen (Patanjali).

Durch die regelmässige Yogapraxis finden wir Zugang zur inneren Kraftquelle. Aus dieser Verbindung gewinnen wir Vertrauen, Wissen und Freude an der schöpferischen Gestaltung unseres Lebens.

Daten 2018

26. Januar	25. Mai	14. September	14. Dezember
23. Februar	22. Juni	19. Oktober	
16. März	24. August	23. November	

Jeweils 19.30 bis ca. 21 Uhr (Türöffnung um 19.00)

Die Übung wird Schritt für Schritt angeleitet. Es braucht keine Vorkenntnisse.

Shiatsu Shin Tai H. Grobbauer Balderstrasse 30 3007 Bern
Info: Cornelia Grobbauer, 079 956 85 51

Auf Spendenbasis