



Atem Bewegung Meditation

Verabredung mit Dir

... die regelmässige Auszeit
für ein achtsames und ent-
spanntes Sein

Inhalt

- Atem- Körper- und Bewegungsübungen in Achtsamkeit
- Meditationen in Stille
- Bewegungsmeditationen verschiedener Traditionen
- Körperreisen und einfache Übungen für den Alltag

Ort

Ananda Yoga, Bahnhofstrasse 156, 8620 Wetzikon

1. Zyklus: 17./31. Januar, 14./28. Februar, 13./27. März 2020

2. Zyklus: 24. April, 8./22. Mai, 12./19. Juni, 3./17. Juli 2020

3. Zyklus: 21. August, 4./18. September, 16./30. Oktober, 13./27. November, 11. Dezember 2020

Zeit

18.30 - 20.15 Uhr

Kosten

1. Zyklus 330.-/2. Zyklus 385.-/3. Zyklus 440.-

Leitung

Priska Kämpf, Komplementärtherapeutin OdA KTTC
gesundheitspraxis-balance.ch

Anmeldung

Priska Kämpf, Gesundheitspraxis Balance, 044 932 75 42
oder E-Mail an pk@gesundheitspraxis-balance.ch