



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: 15./29. Januar, 12./26. Februar, 12./26. März 2021
2. Zyklus: 9./23. April, 7. Mai, 4./18. Juni, 2. Juli 2021
3. Zyklus: 10./24. September, 15./29. Oktober, 12./26. November, 3./17. Dezember 2021

Zeit

18.30 - 20.15 Uhr

Kosten

1. Zyklus 330.-/2. Zyklus 330.-/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