



... 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: 14./28. Jan., 4./18. Febr., 4./18. März, 1. April 2022

2. Zyklus: 29. April, 13./27. Mai, 17. Juni, 1./15. Juli 2022

3. Zyklus: 7./21. Okt., 4./18. Nov., 2./16. Dez. 2022

Zeit

18.30 - 20.15 Uhr

Kosten

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

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