



Samyama

INTEGRALE YOGA-
MEDITATION

Innehalten & Ankommen

Kurzretreats

Samstags

10.00 - 13.00 Uhr

INHALT

Achtsame Körperpraxis
Pranayama (Atempraxis)
Chanten
Meditation, sitzend & gehend

VORAUSSETZUNG

Willkommen sind alle, welche sich auf die Kraft der Stille einlassen möchten. Die Kurz-Retreats eignen sich sowohl für langjährig Meditierende als auch für Menschen ohne spezifische Vorkenntnisse.

TERMINE

10. Februar / 23. März /
20. April / 8. Juni
auch einzelne Tage möglich

ORT

Atelier Yoga Pur
Bahnhofstrasse 23, Dielsdorf

KOSTEN

90.- Fr./Samstag
Ganzer Kurs 340.- Fr.
statt 360.- Fr.

ANMELDUNG

cstecher@bluwin.ch
bis spätestens 1 Woche vor Termin
Achtung: Platzzahl beschränkt

FRAGEN

079 758 86 42