



---

# 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