

Pranayama & Meditation



Am Samstag, 19. November 2016,
08.00 – 10.00 Uhr
im Kirchenst bli Wasen
Kosten Fr. 25.00 pro Person

Zu Beginn werden wir uns dem Wunder der Atmung widmen und in der zweiten Hälfte des Morgens tauchen wir in die Meditation ein, für die wir mit Pranayama bestens vorbereitet sind.

Vorkenntnisse sind keine nötig.

Pranayama so nennen sich die Atemübungen im Yoga. Sie bilden die Brücke zwischen Körper und Geist. Du lernst mit Pranayama besser zu atmen, wodurch du deinen Körper und Geist belebst. Dein Körper nimmt mehr Sauerstoff auf und unterstützt die Ausscheidung über die Lungen.

Meditation ist ein Zustand geistiger Sammlung und Verinnerlichung.

Erlebe innere Ruhe – geistig wie auch körperlich.

Für Fragen und Anmeldung: Esther Dietler zert. Yogalehrerin (Yoga Alliance)

Tel. 034 437 04 80 / 079 514 98 03 oder Mail: info@yogamithaerz.ch