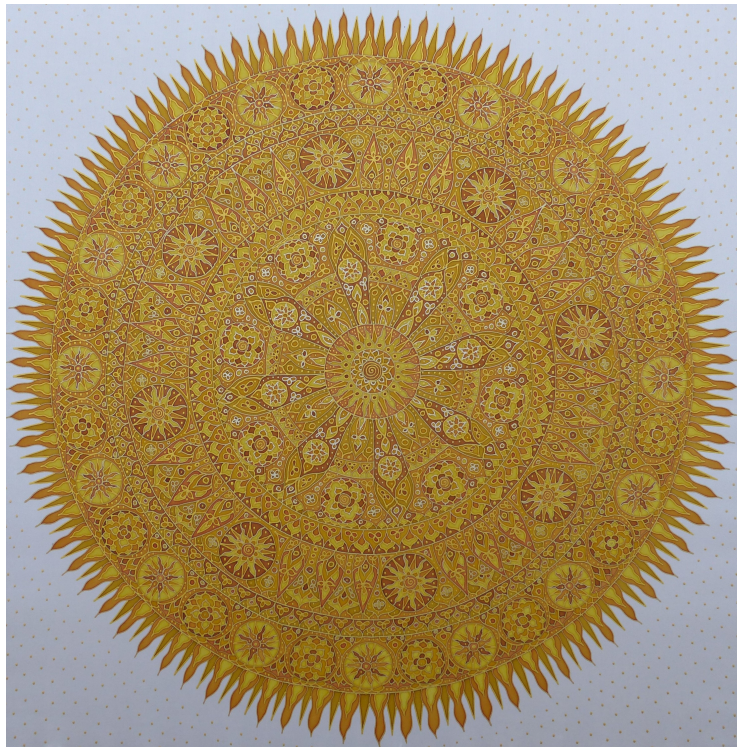




Yoga - Übung - Meditation

nur für Fortgeschrittene

Die aufeinander aufbauenden Kurse folgen dem 8-Stufen-Weg des Yoga nach Patanjali. Die Meditation entspricht der 7. Stufe und erfordert daher entsprechende Kenntnisse des bisherigen Kursaufbaus. Die Kurse sind nach den Richtlinien des „Bundes Deutscher Yogalehrer“ aufgebaut. Ein Kurseinstieg ist nur mit Vorkenntnissen des oben genannten Aufbaus möglich bzw. nach Rücksprache mit der Kursleitung.

Wir benötigen:	Decke oder Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken
Termin:	montags ab 07.06.2021, 19:45 bis 21:15 Uhr
Kursdauer:	6 x 90 Minuten
Durchführung:	Online per Zoom
Kursgebühr:	37,- € Nichtmitglieder 23,- € Mitglieder
Kursleitung:	Christine Grundei Telefon: (0 81 41) 1 68 69, E-Mail: c.grundei@gmx.de