



yoga meditation

Neue Herbstkurse 2010

Mit Yoga, dem bewährten indischen Übungssystem, welches sich über Jahrtausende entwickelt hat, Fit für den Herbst werden. Durch Atemübungen, Körperübungen und Meditation wecken wir die innere Kraft und das Bewusstsein in uns und erreichen so Wohlbefinden und Harmonie.

Mit Meditation den ständigen Strom der Gedanken zur Ruhe kommen lassen, den Alltag gelassener meistern und den Augenblick so annehmen wie er ist.

WER KANN MITMACHEN?

Der Yoga Kurs richtet sich an Alle, die schon etwas Yoga-Erfahrung gesammelt haben. Der Meditation Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

KURSLEITUNG

Shambhavi Miriam C. Kiessling, Yogalehrerin BYV

Durch langjährige Yoga Erfahrungen habe ich die wunderbare Möglichkeit entdeckt, Herz und Seele zu öffnen und das Selbst mit unserem Ursprung zu verbinden. Ich unterrichte Yoga- und Meditation in der Sivananda Tradition in Zürich, Zug und auf Sylt.



WANN UND WO

YOGA: ab 17.08.2010, jeweils Di 18.00-19.15 h / 19.30-20.45 h
im Betagtenheim Neustadt, Zug

MEDITATION: ab 31.08.2010, jeweils Mi 19.30-20.45 h, in der Praxis Grafenau,
Albisstrasse 3, Zug

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN

Shambhavi Miriam C. Kiessling, shambhavi@datazug.ch, +41 79 307 33 67