



Yogaschule Nordbayern

Yoga-Meditation am Samstag

mit

Helga Kaiser

**Hüte die Stille und
die Stille wird dich behüten.**

Verfasser unbekannt

Die āsana Praxis entspannt und stärkt den Körper. Rezitation und prāṇāyāma beruhigen und zentrieren Atem und Geist. So sind wir vorbereitet, um in der Stille verweilen zu können. Es finden 3 Sitzrunden statt. Mit fokussierter Aufmerksamkeit wird in der ersten Runde der Körper durchwandert (Body-Scan). Die beiden weiteren Einheiten finden in der Stille statt. Die einzelnen Sitzrunden werden durch meditatives Gehen verbunden. Die Termine sind einzeln belegbar.



Helga Kaiser

Yogalehrerin BDY/EYU,
Yogalehrerin KHYF

Termine: 28. Januar 2012
24. März 2012
12. Mai 2012 geändert
14. Juli 2012 geändert
29. September 2012
17. November 2012
15. Dezember 2012

Zeit: Samstag: 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Yogaschule Nordbayern,
Müllnerstr. 24, 90429 Nürnberg

pro Termin: 35,- Euro

An die Yogaschule Nordbayern, Büro: Gleiwitzer Str. 43, 91058 Erlangen

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Termine „Meditation am Samstag“ an:

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="radio"/> 28. Januar 2012 | <input type="radio"/> 24. März 2012 | <input type="radio"/> 12. Mai 2012 |
| <input type="radio"/> 14. Juli 2012 | <input type="radio"/> 29. September 2012 | <input type="radio"/> 17. November 2012 |
| <input type="radio"/> 15. Dezember 2012 | | |

Name:

Adresse:

Telefon:

....., den 2012
Ort, Datum

.....
Unterschrift