



„Zeit für dich SELBST“
im BuddhaHaus Meditationszentrum München

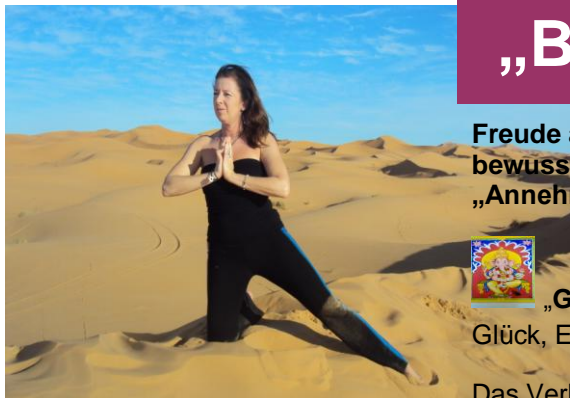


Yoga- Intensiv Workshop

mit Monika Grett

Samstag Hl. Dreikönig, 06. Januar 2019
von 9:30 – 12:30 Uhr

Asana – Karana – Pranayama – Mantra- Yoga-Nidra - Meditation



„Bewusst ins Neue Jahr“

Freude an einem aktiven Yogavormittag, sich auf das Neue Jahr bewusst gemeinsam einstimmen? Das alte Jahr hinter sich lassen „Annehmend“– sich für „neue Möglichkeiten“ öffnen im Jahr 2018



„Ganesha Om Gam Ganapataye Namaha. öffnet Türen, schenkt Glück, Erfolg, beseitigt Hindernisse und Zweifel.

Das VerbundenSein mit sich Selbst erleben“ „Sich dem gegenwärtigen Geschehen öffnen“. Inneren Frieden, Gelassenheit, Entschlusskraft in uns finden“. Durch fließenden Bewegungsabläufe (Karanas) und energetisierenden harmonisierenden Atemübungen (Pranayama) lösen wir uns von emotionalen, energetischen und körperlichen Spannungen. Durch kraftvolle Asanas (Körperstellungen) innere Stärke entwickeln im Muladhara Chakra (Energiezentrum). Die Asana entwickelt in uns stille, gegenwärtige Bewusstheit. Konzentration und Weisheit, Leichtigkeit und Weichheit sind die Qualitäten, in die eine Asana führt, wenn die Verbindung mit unserem fließenden, ruhigen Atem aufrechterhalten wird. So können wir uns in einer abschließenden Meditation den reinen Gefühlen des Herzens öffnen.

Monika Grett, praktiziert seit 23 Jahren Yoga sowie buddhistische Meditation. Sie ist geprüfte Yogalehrerin (Hatha-Yoga, Sivananda-Tradition sowie YIN Yoga).

Kursgebühr:

30,00 € (inclusive Orgagebühr 5,00 €)

**Freiwillige Spende:
Anmeldung:**

Dana für das Stadtzentrum und Lehrer
Eintrag in Anmeldeliste im Buddha-
Haus Klarastr. 4, 80636 München oder
unter info@monika-yoga.de

Rückfragen Monika:

Handy-Nr.: 0176/12228064

www.monika-yoga.de



BuddhaHaus
Meditations- und Studienzentrum e. V.