



„Zeit für dich SELBST“
im BuddhaHaus Meditationszentrum München



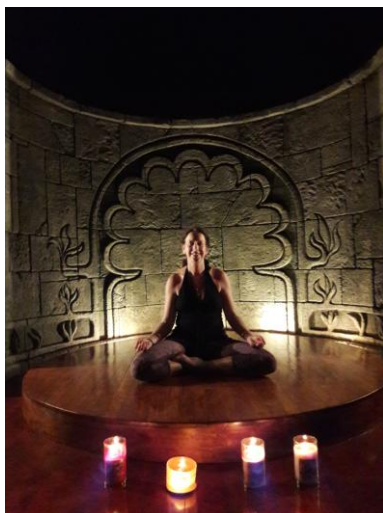
Yoga- Intensiv Workshop

mit Monika Grett

Sonntag, 24. März 2019
von 18:00 – 21:00 Uhr

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

„Moonlight-Yoga zum Frühlingsbeginn“



...Mit der erwachten Energie des Frühlings, inneren Raum schaffen für einen Neubeginn...

YIN Yoga..., Innehalten, Fühlen, Spüren, Annehmen, Loslassen auf allen Ebenen, „Stilles bewusstes SEIN“

YIN, ruhig, passiv, regenerativ, ...

In den **YIN-Asanas** erreichen wir durch das längere Halten tiefere Muskelschichten (Faszien), mit fließendem Atem entspannen wir in die Asana hinein; wir lösen Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien. Durch die Stimulierung der Meridiane (Nervenbahnen) lösen wir energetische Blockaden, die Lebensenergie fließt besser. Körper und Geist regenerieren sich und wir kommen mehr in unser friedvolles SEIN.

Lass dich ein auf die „innere Reise des Yoga“; der Weg vom Verstand in die Tiefe deines Herzens. „Lass dich berühren und öffne dich“

„ Wenn wir jegliche Bewegung unterlassen, wird unser Geist Ruhe finden. Und diese Ruhe wird schließlich Bewegung Prana-Lebensenergie entstehen lassen.“

Meister Taisen Deshimaru“

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 Anmelde-Liste 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.

