

Im BuddhaHaus Meditationszentrum München

„Zeit für dich SELBST“



Yoga-Intensiv Workshop & Meditation

mit Monika Grett

Samstag, 15. Juni 2019
von 9:30 – 12:30 Uhr

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



„Reise durch die Chakren“



Harmonie, auf allen Bereichen des Seins

Öffnung, Aktivierung, Energetisierung, Reinigung, Harmonisierung unserer 7 Chakren (feinstofflichen Lebensenergiezentren). Unser Prana (Lebensenergie) in Fluss bringen; Blockaden lösen um innerlich freier und friedvoller zu werden in unserem „Wahren Sein – SAT NAM“.

Die bewusste Praxis wird unterstützt durch Übungen aus dem Hatha Yoga, YIN Yoga und Kundalini Yoga. Karanas (Bewegungsabläufe) zum harmonischen Fluss der Energie; Atemübungen (Pranayama), Kriyas/Mudras (Reinigungstechniken), Asanas (Körperstellungen); in Verbindung mit Entspannungsphasen und Stille.

Lass dich ein auf das „Abenteuer“ Yoga; der Weg vom Verstand in die Tiefe deines Herzens. „Lass dich berühren und öffne dich.“ So können wir uns in einer abschließenden Meditation den reinen Gefühlen des Herzens öffnen.

So wie der Grund eines Sees deutlich sichtbar wird, wenn die Wellen an der Oberfläche sich legen, so kann das wahre Selbst wahrgenommen werden, wenn sich die Erscheinungsformen des Geistes legen.

Swami Sivananda

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:

Dana für das Stadtzentrum und Lehrer
Eintrag in Anmelde-Liste im Buddha-Haus
Klarastr. 4, 80636 München oder unter

Anmeldung:

info@monika-yoga.de

Rückfragen Monika:

Handy-Nr.: 0176/12228064

www.monika-yoga.de

