

„Zeit für dich SELBST“
im Buddha-Haus Stadtzentrum München

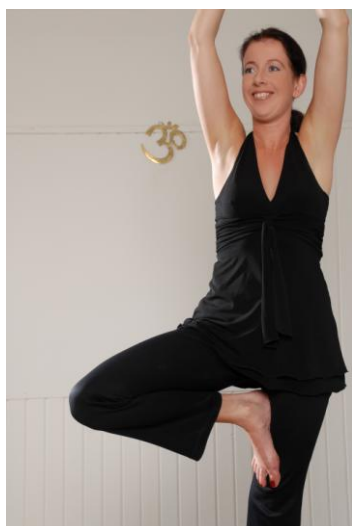


Yoga- Intensiv Workshop

mit Monika Grett

Mittwoch (Maifeiertag) 01. Mai 2019
von 9:30 – 12:30 Uhr

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



„Frühling - Erwachen“

...Wachstum, Kreativität, Energie, Geschmeidigkeit

Aktivierung unseres Energieflusses (Prana – Lebensenergie)
Innehalten und Entspannung erfahren.
In sich mehr Lebendigkeit und Leichtigkeit erleben.

Die Praxis (Hatha-Yoga & Kundalini Yoga) wird unterstützt durch
Karanas (Bewegungsabläufe) zum harmonischen Fluss der
Energie; aktivierenden Atemübungen (Pranayama); Asanas
(Körperstellungen). Begleitet durch Meditation.

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

In der Natur setzen sich Aktion und Reaktion immer weiter fort. Alles ist mit allem verbunden. Nirgendwo gibt es etwas, das getrennt ist. Alles hat miteinander zu tun und ist wechselseitig voneinander abhängig. Auf jede Frage gibt es eine entsprechende Antwort. Swami Prajnapad

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.

