



Im BuddhaHaus Meditationszentrum München

„Zeit für dich SELBST“



Yoga- Intensiv Workshop & Meditation

mit Monika Grett

Samstag, 21. September 2019
von 09:30 – 12:30 Uhr

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



„Herbst – Sich Sammeln“

Element Metall durchdringt das Leben und das SEIN. Es ist eine Zeit der Achtsamkeit – Besinnung – Reflexion. Nach dem Höhepunkt im Sommer wandelt sich die Energie im Herbst. Es beginnt die Zeit der Ernte und auch der Schonung der Energiereserven. Mit den Fähigkeiten des Sammelns und des Loslassenkönnens verbindet sich die Chance der inneren Wandlung; alles fließt...

Übungen im Einklang mit der Natur; wir richten unsere Yoga- und Meditationspraxis darauf aus, um aktiv unser Kehlkopfchakra (Vishuda 5. Chakra) zu reinigen, aktivieren und harmonisieren sowie Asanas für unsere Lungen- und Dickdarmmeridian. Es lösen sich innere Blockaden auf dem Weg zum „Wahren Sein“. So können wir uns in einer abschließenden Meditation den reinen Gefühlen des Herzens öffnen.

Werde, was du noch nicht bist – bleibe was du jetzt schon bist. – In diesem Bleiben und Werden liegt alles Schöne hier auf Erden. Grillparzer

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

