



Niemand außerhalb
 unserer Selbst kann uns
 inwendig, beherrschen.
 Sobald wir dies erkannt haben
 werden wir Frei.
 BUDDHA

Yoga unter der Woche im BuddhaHaus München Meditationszentrum

Ganzheitlicher Yoga und Atem



mit **Monika Grett**



**Montag- und Mittwohabend
 17:30 - 18:45 Uhr**

Hatha-Yoga (körperorientierte Yoga): mit Asanas (Körperstellungen),
 Karanas (Bewegungsabläufen), Pranayama (Atemübungen),
 Tiefenentspannung und Meditation.

Yoga, ein Weg zu Gesundheit, Bewusstheit, natürlicher Anmut, klarem Geist,
 tiefer Entspannung, Harmonie und inneren Frieden. Der Weg führt uns vom
 Verstand ins „Herz“.

Wir bauen durch die Yogapraxis Stress ab auf allen Ebenen, befreien uns
 von inneren Blockaden, lösen Stoffwechselschlacken (entgiften den Körper)
 und tanken Lebensenergie „Prana“ für die Anforderungen des Lebens!

Lasst Euch ein auf die Erfahrung des Yoga!

« Lange Zeit fest verweilend in einem glücklichen inneren Raum – dann
 wird die Haltung zu Yoga « *R.Clere* – Stilles bewusstes SEIN -

- Über die achtsame bewusste Körperarbeit den Geist schulen und besänftigen, die Gedankenwellen beruhigen um ihn auf den Zustand der Meditation vorzubereiten.

Ganzheitlicher Yoga ist für alle Menschen geeignet. Bei gesundheitlichen Problemen bitte ich vor dem Kurs Rücksprache zu halten.

Monika Grett; praktiziert seit 1995 Yoga sowie buddhistische Meditation. Als geprüfte Yogalehrerin (Hatha-Yoga Sivananda-Tradition sowie YIN-Yoga) möchte Sie die wohltuende Wirkung von Yoga erfahren lassen.

Kursgebühr:
-TEILNAHME JEDERZEIT MÖGLICH-

**Offene Teilnahme, pro Kurstag
 11,00 €**

Freiwillige Spende:

Dana für das Stadtzentrum/Lehrer

Kursinfo:

Buddha-Haus MZ, Klarastr.4,80636
 telefonisch/per email möglich
 info@monika-yoga.de
 0176/12228064
www.monika-yoga.de



BuddhaHaus
 Meditations- und Studienzentrum e. V.