

Berge & Yoga

Veranstaltung: **Yoga & Meditation**
Einfache hinführende Übungen

Kategorie: Yoga

Anforderung: Anfänger

Termin **10.10.2022** 19:00Uhr

Dauer: Wöchentlich Montagabend je 1 Stunde

Anmeldeschluss: 10.10.2022

Treffpunkt/Ort Yogaraum in Neubeuern, Hohenaustraße 16

Kosten: EUR 100,- / Person

Gruppengröße: 6 bis 8

Leitung: Christine

Ausrüstung: **Ausrüstungsliste für einen YOGA-Kurs**
Bequeme Kleidung
ISO-Matte oder Decke
evtl. ein Kissen um am Boden zu Sitzen

Beschreibung Die Meditation ist eine Zeit der inneren Aufmerksamkeit und durch eine konkrete und aufmerksame Meditations-Übung entsteht in der Regel eine Ordnung und Ruhe.

Ziel einer Meditation kann es sein, zu einer Gedankenleere zu kommen oder sich aufmerksam und konzentriert mit einem weisheitsvollen Gedanken zu befassen. In beiden Meditations-Formen setzt der Übende auf unterschiedliche Weise seine Aufmerksamkeit und Willenskräfte ein und es ist interessant, diese Unterschiede zu bemerken.

In diesem Kurs werden einfache Yoga- und Meditationsübungen praktiziert. Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte oder Decke mitbringen.
À Es finden 10 Kurseinheiten jeweils Montagabend ab den 10.10.2022 statt.