

HERBST 2021

WORKSHOP

YOGASU

YOGA MEDITATIONS-INPUT

Montag, 20. September 20.00 - 21.00 Uhr oder
Mittwoch, 22. September, 10.00 - 11.00 Uhr

Input - jeder kann meditieren
die wesentlichen "Eckpunkte" über das Meditieren in der tantrischen Philosophie.
Meine ideale, Sitzhaltung, welche Techniken gibt es, wie gelingt mir die Leichtigkeit beim
Meditieren. Du kannst live oder auch online dabei sein.

Kosten: CHF 30.00 pro Abend inkl. Audiodatei für zuhause
ab 5 Teilnehmern

Lehrer: Steffi Schmidt

