

YOGA UND MEDITATION

ERFAHRE DIE KRAFT, LEBENDIGKEIT UND SCHÖNHEIT DEINES KÖRPERS
UND TAUCHE EIN IN DIE RUHE DES GEISTES

TERMINE: Montags, ab 9. Januar 2023 19.00 – 20.30 Uhr

KOSTEN 128 Euro für 8 Termine à 90 Minuten

ORT Heilzentrum Helios
Am Stadtpark 95
90409 Nürnberg

KURS IN
PRÄSENZ



In meinem Kurs “Yoga und Meditation” lade ich dich ein, deinen Körper, den Fluss des Atems, die Welt deiner Gefühle und Gedanken und das eigene Selbst zu erkunden.

Durch das Einnehmen unterschiedlicher Körperhaltungen und das Wahrnehmen dessen was diese in uns bewirken, erfahren wir eine größere Bewusstheit. Über das Hineinentspannen in diese “Asanas” und das Beobachten der subtilen Veränderungen in Atem und Geist, kommen wir wieder in Kontakt mit einer tieferen Ebene unseres Seins. Das Gefühl von Einheit, nach Hause kommen, “alles ist gut sowie es ist” und grundloses Glücklichein stellt sich ein und bereichert unser Leben.

LEITUNG Susanne Heider Ayurveda / Meditation / Yoga www.ayurveda-s-heider.de

ANMELDUNG Bitte per Mail: ayurveda-s-heider@t-online.de oder Telefon: 0911 - 55 73 19
Falls noch Fragen zum Kurs sind, gebe ich ebenfalls auf diesem Weg gerne Auskunft