

Yoga Meditation

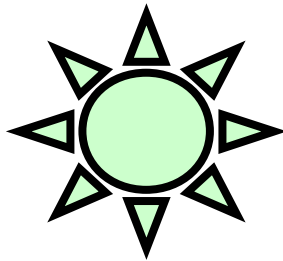
Frühling-Sommerprogramm 2010

Hatha-Yoga

Yogapaket
(Bewegen, Tiefenentspannung, Klang)

Meditation mit Leib und Seele

Sadhana-Meditation
„Alltagsängste“



Yoga in jeder Lebensphase
Nach Vereinbarung

Die heilende Kraft der Chakra-Meditation

Hatha Yoga:	Montag	A1	12. April	13.50 Uhr
	Dienstag	A4	12. April	19.40 Uhr
Lektionen 9	à 70 Minuten		à Fr. 20.00	Fr. 180.00
Jahreskurs	30 Lektionen		à Fr. 18.00	Fr. 540.00
Yogapaket:	Donnerstag	B1	15.+29. April, 6.+20. Mai 2010	
Lektionen 4	90 Minuten		à Fr. 27.00 19.30 Uhr	Fr. 108.00
Meditation mit Leib und Seele:	Mittwoch	C1	erst wieder ab Oktober 2010	
Lektionen 0	90 Minuten		à Fr.27.00 19.00Uhr	
Yoga in jeder Lebensphase	Private Einzelstd.	D1		Fr.80.00

10% für Ehepaare und/oder für jeden weiteren Kurs! 25% für Schüler/Studenten!

Die heilende Kraft der Chakra-Meditation Samstag C2 16. Jan. 27. Febr. 20. März, 17. April, 8. Mai, 12. Juni
9.00-10.45 Uhr Fr.30.00 für Einzellektion, oder Fr. 150.00 für alle 6 Einheiten

Sadhana-Meditation Thema: Samstag E1 4. September 9.00–13.00Uhr Fr.60.00
„Alltagsängste“ mit Kaffe/Teepause

Die Sadhana-Meditation nach Anthony de Mello, besteht aus achtsamen Übungen über den Körper, den Sinnesorganen, der Gefühle, dem Atem, dem Geist, wie dem Alltagsleben mit seinen Freuden und Leiden.

Angst unterbricht den Lebensfluss, staut und weckt damit Druck, Schmerz, Agressionen und Depressionen. Angst um das Alltagsleben hindert uns, das Leben wirklich zu leben, das Schöne und weniger Schöne anzunehmen und wieder loszulassen.

Nach dem tragischen Tod von Professor Anand Nayak am 4. September 2009 (der Geburtstag Anthony de Mellos!) in seinem Heimatland Indien, möchte ich die Tradition der Sadhana – Meditation beibehalten, mit der Absicht etwas vom inneren