

Yoga im Lichte der Achtsamkeit

mit Annabelle Zinser



.....mit einfachen Yogaübungen unseren Körper in unterschiedlichen Bereichen zu kräftigen und zu dehnen, hilft uns, Körper und Geist eins werden zu lassen, unsere unendlichen Gedankenzüge aufzulösen und Ruhe in unserem Geist entstehen zu lassen.

Meditation und Tiefenentspannung unterstützen uns darin, positive Gefühle und Geisteshaltungen in uns zu fördern und schwierige zu erkennen, zu umarmen und loszulassen.

Ort: Quelle des Mitgefühls, 13467 Berlin – Hermsdorf
Heidenheimerstrasse 27

Zeit: 19 bis 20.30 Uhr; Donnerstag, den 24. Oktober bis
Donnerstag, den 12. Dezember

Kosten: 8 Abende x 12 Euro = 96 Euro, ermäßigt 80 Euro

Anmeldung: annabellezinser@web.de