



Weite
Präsenz
Stille

Termine 2018

YOGA MEDITATION

Freitags 19 – 20 Uhr 13,- Euro

19. JAN. | 23. FEB. | 27. APRIL | 12. OKT. | 16. NOV.

Terminänderungen vorbehalten!

Yoga Meditation bewirkt eine Ausrichtung des Geistes im Hier und Jetzt. Die Übung besteht aus Sitzsequenzen, vorbereitet durch meditative Yoga-Bewegungszyklen und Ausgleichsübungen für Körper und Atem.



ELKE LENZ
YOGA & AYURVEDA

TEL. 07551/945443 | Tulpenweg 2 | Überlingen
www.yoga-ueberlingen.de | info@yoga-ueberlingen.de