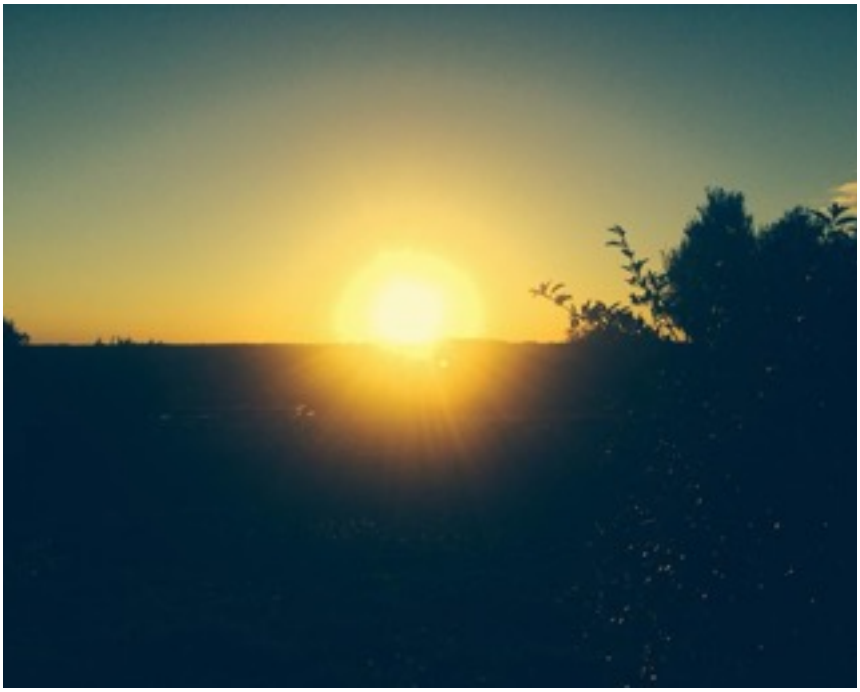
Meditationsabend
mit Daniela



Vielleicht ist es so, dass wir dann zu unserer wahren Arbeit gelangt sind, wenn wir nicht mehr wissen, was wir tun sollen. Und dass wir dann unsere wirkliche Reise angetreten haben, wenn wir nicht mehr wissen, wohin wir gehen sollen.

Körperübungen (Asanas) sind nur ein Teil des Yogaweges. Alles führt hin zur Meditation. Entdecke die Ruhe, Stille, Kraft und Freude die immer da ist. Dies gibt Dir den Mut, dass zu sagen und zu tun, was Du im tiefsten Innern wirklich willst.

Yoga ist Meditation in Bewegung und führt in die Stille.

Du erlebst den fliessenden Wechsel von Anspannung und Loslassen in kurzen Asana-Sequenzen

Du erfährst, warum Meditation Dein Gehirn zu Höchstleistungen bringt und Botenstoffe aussendet, die dich langsamer altern lassen und wie das funktioniert mit den Glückshormonen

Du erfährst VIPASSANA-Meditation (klares Sehen)

Sprenge die Fesseln, die der Alltag um Dich legt. Du bist es selbst, der/die sich einengen lässt. Sobald Du dies erkennst, bist Du frei.

Freitag, 8. April 18.30 - 21 Uhr
Preis: 50.-
Anmeldung: info@yogamarket.ch

yogamarket