



## Yoga als Vorbereitung für Meditation & Stille

Samstag 9. Juni, 14h bis 17h, im „salon du yoga“

mit Simone Nauer

Dieser Workshop ist der Meditation gewidmet. Versenkung und Stille kommen in Yogastunden aus zeitlichen Gründen oft etwas zu kurz. Meditation ist jedoch ein zentrales Anliegen im Yoga, welches für Erdung, Zentrierung, Transzendenz und Erholung steht.

An diesem Nachmittag bereiten wir uns mit Asanas und Atemübungen auf Meditation vor – damit diese leicht und entspannt erlebt werden kann.

Ein theoretischer Input gibt dir ein Bild über das Meditationsverständnis im Yoga.

Geniesse in diesem Kurs Stille, Langsamkeit und die regenerierende Wirkung des schlichten Seins in diversen Sequenzen und Körperstellungen.

Das gemeinsame Meditieren im Kreis erzeugt ein heilendes Kraftfeld.

Du hast zudem die Gelegenheit, ein aktuelles persönliches Anliegen in einer integrativen Meditationseinheit zu betrachten.

Dieser Workshop ist für alle Personen jeglichen Alters geeignet und verlangt keinerlei Meditations- oder Yogavorkenntnisse.

Fragen und Anmeldung: [simonenauer.ch](http://simonenauer.ch), Yogalehrerin – 077 422 36 39

Kursort: [salonduyoga.ch](http://salonduyoga.ch), Gerbestrasse 5, 8610 Uster

Der Kurs kostet 80.-. Bitte am Kurstag per TWINT oder in bar begleichen.