

Meditation - für mehr Ruhe, Klarheit und Gelassenheit

Studio

Mittwochs 18.30 - 19.30 Uhr

mit Steffi Keller
Yogalehrerin, Pilates-Trainerin, Rückenschulleiterin

Der Kurs richtet sich an Anfänger, die noch nie meditiert haben sowie an Fortgeschrittene, die mit Tipps zu einer regelmäßigen Praxis finden und dazu die Kraft der Gemeinschaft nutzen können. Er beinhaltet Mobilisations- und Dehnungsübungen, um dir zu helfen, dich vom Alltag zu lösen und langsam zur Ruhe zu finden.

Start: 2.2. | 4 x 60 Minuten | Ausgleich: 50 € | Anmeldung: info@frau-shanti.de

Frau Shanti Yogastudio :: Hochstrasse 11 :: 79291 Merdingen :: www.frau-shanti.de