



## *Meditation-Yoga-Klang*

09:30 bis 11:00 Uhr

30.04. und/oder 14.05.2022 (Samstag)

Asana (Vorbereitung für einen guten Sitz), Pranayama (Atemübungen für gute Energie), Meditation

„Zur Ruhe kommen“ ist eine der wichtigsten Übung in unserer, nicht nur medial überlasteten Gesellschaft und in einer Arbeitswelt, die nach dem Motto „schneller, weiter, größer“ sich hochschraubt. Dem Tun im Aussen ein Nichtstun im Innen entgegen setzen.

Unser Geist braucht Ruhe, ein Zurückziehen der Sinne nach innen, um wieder bei sich anzukommen, das ist Yoga und die Meditation führt dazu hin.

Wir werden verschiedene Techniken der Meditation vorstellen und praktizieren. Daneben werde leichte Dehnungen für einen stabilen Sitz durchgeführt. In Stille, oder begleitet von Klängen, geführte Meditationen und Aromaöle kommen zum Einsatz. Alles was die Sinne zu sich selbst öffnet und Balsam für die Seele ist.

Maria Weymayer,  
Kausaltrainerin,  
SoulReader,  
Energieberatung

Jochen Weymayer,  
Yogalehrer,  
Meditationskursleiter



Ort: Riedleparkstraße 20,  
88045 Friedrichshafen  
(Praxis Sandra Schweizer)

Kosten 15 €,  
Einzelbuchung

max. Teilnehmerzahl 9  
(nach Eingang der  
verbindlichen Anmeldung)

Anmeldung:  
praxis@weymayer.de  
(bitte nicht anrufen)