

Meditation

am Sonntagabend

Für mehr Ruhe, Achtsamkeit und Leichtigkeit im Alltag

mit Yvonne Lacher, Yoga- und Meditationslehrerin



Für alle, die den Sonntag in Ruhe ausklingen lassen sowie Energie für einen positiven Wochenstart tanken möchten.

Zuerst praktizieren wir einfache Yoga-Übungen, für welche keine Vorkenntnisse nötig sind.

Dann lernen wir verschiedene Meditations- und Atemtechniken.

Die Meditationen können auch auf einem Stuhl durchgeführt werden.

Datum: Sonntag, 15.6. / 13.7. / 31.8. / 28.9. / 12.10. / 9.11. / 6.12.

Zeit: 18.30 bis 20.00 Uhr

Kosten: CHF. 30.—

Anmeldung: bei Yoga in Kilchberg

Yvonne Lacher ist Yoga- und Meditationslehrerin mit langjähriger Unterrichts-Erfahrung in der Schweiz, in den USA und in Asien. Mehr über Yvonne erfährt Ihr auf www.yvonnelacheryoga.com

