

# Yoga und Meditation am Freitag

Metta Meditation



Eine achtsame Begegnung mit sich selbst.

Asana und Pranayama führen uns hin zur Meditation und ermöglichen den Prozess der Ausrichtung hin zu größerer Klarheit.

**Termine: 17.01.; 07.02.; 27.03.; 24.04.**

**Zeit: 18.30 – 20.30**

pro Termin: 35.00 CHF

**neu Samstag 25.04., 9.30 – 13.30 im Schweigen, 70.00 CHF**

**Ort: Yoga am See, Ermatingen**

**Anmeldung : Ilse Geißer, ++49 (0) 75 33 39 96**

[ilse.geisser@web.de](mailto:ilse.geisser@web.de)