

MEDITATIVES YOGA

Yogaschule Bosrup 

www.yogaschule-magdeburg.de

meditatives Yoga

bei Gisela Bosrup

*Die größte
Offenbarung ist
die Stille.*

LAOTSE

- loslassen
- Nervensystem regulieren
- Ruhe finden

Mein Anliegen in diesen Kursstunden ist, sich mittels verschiedener Techniken des Yogas der Stille zuzuwenden.

Achtsame Bewegungen, Atem, Klang, Mantra, Visualisierungen - und andere Elemente des Yogas helfen dabei, das Laute und Rastlose in uns nach und nach in Erfahrungen wohlthuender Stille zu verwandeln.

Die Einheiten sind einzeln buchbar
- je Kursstunde 15.-€

freitags, 16:30 - 17:30 Uhr am

- 13.12.2024
- 10.01.2025
- 14.02.2025
- 14.03.2025

