



# AUS DER MITTE



**YOGA WORKSHOPS 2020**  
mit Edith oder Brigitte Hauser

**ASANAS**  
**PRANAYAMA**  
**MEDITATION**

Jeweils 09.30 – 12.30 Uhr  
Samstag, 25. Jan: Edith  
Samstag, 21. März: Brigitte  
Samstag, 31. Okt: Edith  
Sa, 28. Nov: Brigitte (13.30-16.30)

## YOGA WORKSHOPS mit Brigitte oder Edith

In diesen Yoga Workshops tauchen wir tief ein in die vielen Aspekte des Yoga mit Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation.

Workshop Inhalt:

- Energieübungen zur Kultivierung des Qi/Prana
- Pranayama
- Asanas
- Meditation

**Alle Workshops im:      Raum für Yoga, Bremgartnerstrasse 18, 8003 Zürich**

**Preis:                      CHF 80**

Der Workshop findet mit mindestens 6 Teilnehmenden statt. Bitte anmelden bis spätestens 7 Tage vor Workshop bei:

[info@ausdermitte.ch](mailto:info@ausdermitte.ch) / 078 635 16 54 (Edith) / 076 370 92 25 (Brigitte)