



AUS DER MITTE



Samstag, 25. September 2021

Meditationskurs I

Meditationskurs I mit Edith (Einführung in die Meditationspraxis)

**Samstag, 25. September 2021
09.30 – 13.00 Uhr**

Wolltest Du schon lange etwas über Meditation erfahren und mit Meditieren beginnen? Aus der Mitte Yoga bietet Dir an diesem Samstagmorgen einen unkomplizierten und praktischen Einstieg an:

- Theorie und Einführung in verschiedene Meditationsstile
- Sitztechnik
- Atemführung und -übungen
- Praktische Übungen in Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Meditation
- Erfahrungsaustausch

Ort: Raum für Yoga, Bremgartnerstrasse 18, 8003 Zürich
Preis: CHF 95

Bitte anmelden bis spätestens 20. September 2021 bei:

edith@ausdermitte.ch / T Edith Hauser: 078 635 16 54