



AUS DER MITTE



4 x YOGA WORKSHOPS 2021 mit Brigitte oder Edith Hauser

**ASANAS
PRANAYAMA
MEDITATION**

Sa, 6. März, 09.30-12.30: Brigitte
So, 18. April, 13.30-16.30: Edith
Sa, 19. Juni, 09.30-12.30: Brigitte
So, 3. Oktober, 09.30 - 12.30: Edith
Sa, 30. Okt, 13.30-16.30: Brigitte
Sa, 20. Nov, 09.30-12.30: Brigitte

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 / 078 635 16 54 (Edith) / 076 370 92 25 (Brigitte)