



Fenster in die Meditation

Mittwoch, 2.12., 19.50 – 20.30

Donnerstag, 10. und 17.12., 19.15 - 19.50

Rudolf-Steiner-Schule, Englertsaal

Kursleitung: Sophie Graf

Niveau: Alle

Preis: By donation

Techniken, mit denen wir Ruhe, Wachsamkeit und bewusstes Erleben der Gegenwart gewinnen können, stehen im Zentrum. Gerade in der dunklen Jahreszeit macht es Sinn, sich mehr nach innen zu richten. Die Schichten der Verdunkelung aufzulösen, so dass das innere Licht wieder vollständig erstrahlen kann. Für neuen Schwung und Lebensfreude!

Der Yogi erkennt sich selbst im Herzen aller Wesen und alle Wesen in seinem Herzen. Bhagavad Gita

Slowyoga. Plattenstrasse 37, 8032 Zürich

079 527 05 62 – www.slowyoga.ch

