

Yoga & Meditation

"casa edera" Olten

Yoga und Meditation zum Thema "offenes Herz"

Datum: Sonntag, 9. Dezember 2018
Zeit: 9.00 - ca. 12.30 Uhr
Ort: casa edera, Baslerstrasse 27, 4600 Olten
Kosten: sFr 55.- (inkl. Tee und Suppe)



Meditation und Yoga in der casa edera

In unserem Alltag und vielleicht auch besonders in der Adventszeit sind wir so oft am denken, planen, organisieren und deshalb gerne angespannt. An diesem Sonntagmorgen wollen wir innehalten und unsere Herzenskraft nähren. Mit Herz- und Zen-Meditationen im Sitzen und Gehen sowie sanften Chi Yoga Übungen kräftigen wir unsere Herzqualität, öffnen den Raum für Herzensangelegenheiten und Herzenswünsche, für uns selbst und für unsere Liebsten. Der Kurs ist für alle offen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Programm

08.30 Türöffnung, stilles Ankommen
09.00 Meditation
09.30 Chi Yoga und Pranayama
11.00 Meditation
11.30 Austausch und gemeinsam Suppe essen

Kursleitung

Karin Schüpbach, www.delosis.ch
Marianne Tanner, www.chiyogamarianne.ch

Anmeldung

Bis am 5. Dezember 2018 bei
Karin Schüpbach, Tel 079 471 05 96
Marianne Tanner, Tel 079 277 03 01