



YOGA Mitte

sich bewegen - entspannen - meditieren

Stilles Sein

Schweigeseminar mit Nura



Inhalte:

- Yogaübungen nach Kum Nye
- Phasen der Stille und Meditation
- meditatives Gehen
- unterstützende Themen für den Alltag

Datum: 14.-18.02.2021

Zeit: Sonntag, 18.00h bis
Donnerstag, 12.30h

Ort: Kloostergut Harpfetsham, 83349 Palling (D)

Kosten: € 175.--

EZ inkl. Verpflegung: € 59.-/Tag

Unterkunft und Verpflegung wird vor Ort bezahlt.

Infos u. Anmeldung:

office@yoga-mitte.at oder 0677 – 63 11 39 96

YOGA Mitte

Resselstraße 18/1 · 6020 Innsbruck

Mail: office@yoga-mitte.at oder

Telefon: 0677 – 63 11 39 96