

Yoga und Meditation

“Erlebe dich selbst”

Den Körper spüren, in all seiner Ausdehnung, Geschmeidigkeit, Lebendigkeit, aber auch, die eigenen Grenzen wahrnehmen, diese liebevoll annehmen und im Laufe der Zeit zu wandeln. Das alles kann passieren, wenn du dich auf die Erfahrungen einlässt, die dir die vielfältigen Yogahaltungen und die Wahrnehmung und Vertiefung deiner Atmung ermöglichen.

Ganz da seinend, immer tiefer empfindend und achtend auf das was ist, geschieht der Übergang zu einem ruhigen, klaren Geist und einem meditativen Zustand oft ganz von allein. Das Erleben lebendiger Stille, Tiefe, Weite . . . , begleitet von dem glücklichen Gefühl “endlich wieder nach Hause zu kommen” ist für mich immer wieder ein Wunder.

Wir üben in fortlaufenden Kursen,
jeweils Montag, 19.45 - 21.35 Uhr
Yoga und Meditation
im Yogastudio Silvia Bratenstein
Leipziger Platz 8, 90491 Nürnberg



Pro Kurseinheit (11 x) 130 Euro
Anmeldung / Info:

Tel.: 0911 - 55 73 19 oder Mail: ayurveda-s-heider@t-online.de

Susanne Heider

Meditationslehrerin, Körpertherapeutin, Ayurveda-Massage-Therapeutin,
ayurvedische Ernährungsberaterin www.ayurveda-s-heider.de