

Online-Meditation

Samstag 24.04.2021 von 10.00 - 11.30 Uhr

Liebe Yogaübende,

habt ihr Interesse, mit mir online Meditation zu probieren?



Wir beginnen mit einer einfachen Yoga-Übungsreihe und üben weiter die stille Meditation - ausgerichtet auf den Körper, den Atem, die Gedanken und Gefühle. Die stille Meditation aus dem Vipassana hilft in stillem Sitzen oder Liegen, Stress abzubauen sowie Gelassenheit und geistige Entspannung zu erleben. Das achtsame Atmen und Meditieren kann als Anker im Alltag jederzeit einbezogen werden.

Es bedarf keiner besonderen Voraussetzung, alle können mit dem Üben beginnen!

Melde dich gern über E-Mail oder telefonisch an. Ich sende dir dann den Link für Zoom. Einmalige Kosten für die Meditation: 15 Euro.

Ich freue mich auf einen gemeinsamen Vormittag und wünsche dir noch eine zufriedene und entspannte Zeit zum Frühlingsbeginn.

Herzliche Grüße

Andrea Vilaplana

(Yogalehrerin BDY/EYU)

vilaplana@outlook.de

01577 3953310