



Yoga - Meditation

nur für Fortgeschrittene

Die aufeinander aufbauenden Kurse folgen dem 8-Stufen-Weg des Yoga nach Patanjali. Die Meditation entspricht der 7. Stufe und erfordert daher entsprechende Kenntnisse des bisherigen Kursaufbaus. Die Kurse sind nach den Richtlinien des Bundes Deutscher Yogalehrer aufgebaut. Ein Kurseinstieg ist nur mit Vorkenntnissen des oben genannten Aufbaus möglich und nach Rücksprache mit der Kursleitung.

- Wir benötigen:** Decke oder Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken
- Termin:** mittwochs ab 20.9.2023, 19:30 bis 21:00 Uhr
- Kursdauer:** 12 x 90 Minuten
- Kursort:** Gymnastikraum Richard-Higgins-Grundschule FFB
- Kursgebühr:** 74,- € Nichtmitglieder
45,- € Mitglieder
- Kursleitung:** Christine Grundei
Telefon: (0 81 41) 1 68 69, E-Mail: c.grundei@gmx.de