

# Yoga Workshop

## Asana Praxis und Einführung in die Meditation

Samstag 16. November 2024 09.30-12.15 Uhr im MOVE Steinhausen

**Kursleitung: Diana Zurkirchen & Conny Frehner**

**09.30-10.45 Uhr mit Diana**

Nach einer Hüftöffnenden Asana Praxis bist du bestens für den Meditations-Sitz vorbereitet.

**11.00-12.15 Uhr mit Conny**

Der Atem ist ein wunderbarer Begleiter und das Tor zu Deinem inneren Raum und zur Meditation. Wenn Du Dich bewusst mit dem Atem beschäftigst, erfährst Du Ruhe und eine tiefe Verbindung zu Dir selbst. Entdecke Deinen inneren Raum und finde Ruhe und Glück.

Wir schulen die Wahrnehmung, wenden uns den körperlichen Aspekten der Meditationspraxis zu, schauen den Sitz an und erfahren verschiedene Atmungs- und Meditationstechniken.

Keine Vorkenntnisse nötig. Frauen und Männer willkommen.

Anmeldung bis: Mittwoch 13. November 2024

**Kosten: CHF 65.00**

MOVE raum für bewegung Steinhausen - [info@move-steinhausen.ch](mailto:info@move-steinhausen.ch)  
[conny@yogaundmehr.ch](mailto:conny@yogaundmehr.ch)