

# MINDFULNESS

## 6X MEDITATION UND YOGA IN ACHTSAMKEIT



### DATUM & LOCATION

Montags: 09.01.2023 - 13.02.2023

Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Danklsalon - Sendlinger Freiraum

Danklstr. 11, 81371 München

Anmeldung unter:

- [jamila\\_adobhani@yahoo.de](mailto:jamila_adobhani@yahoo.de)

### MINDFULNESS-KURS

Willkommen

Yoga

Meditation (Anleitung + Vertiefung)

Talk

Q & A / Reflektion



Eine Oase finden im Alltag, zur Ruhe kommen in turbulenten Zeiten, Gelassen-sein im Sturm - das alles kannst Du, hast es vielleicht nur vergessen. In diesem Kurs locken wir diese Fähigkeiten heraus und vertiefen sie. Durch Yoga werden wir innerlich ruhig. Meditation öffnet unseren Geist für Klarheit und Kreativität. 6 Montage üben und vertiefen wir verschiedene Techniken. Idealerweise bringst Du Yogamatte, Kissen und Decke mit. Der Kurs ist kostenlos, Spenden sind willkommen.