



Yogaschule Kassel

Tagesseminar - „Ein Tag in der Stille“ Meditation – Fasten für die Seele

Samstag 11.03.2023 11.00 – 17.00 Uhr
mit Petra Gaus

An diesem Tag wollen wir miteinander schweigen.
Die meditativ geübte Asana- und Pranayamapraxis unterstützt das Ankommen bei uns.
Wir können spüren was gerade jetzt ist und bleiben gegenwärtig.
Durch den Übungsprozess kann sich eine innere Ruhe und Klarheit einstellen.
Wir lernen zu unterscheiden was wir ändern können und was nicht.
Wir stimmen dem Leben zu oder entwickeln die Kraft für Veränderungen.
Die stille Sitzmeditation wechselt sich mit Meditation in Bewegung ab.

Seminargebühr: 70,00 €

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem Seminar am 11.03.2023 an.

Name

Straße/ Wohnort

Telefon/ email

Teilnahmebedingungen:

Die Seminargebühr wird bei Anmeldung fällig. Der Seminarplatz ist erst nach Eingang der Seminargebühr verbindlich reserviert. Eine Stornierung ist bis 2 Wochen vor Seminarbeginn kostenlos möglich. Danach wird die volle Gebühr fällig. Die Seminargebühr in Höhe von 70,00 € überweise ich auf das Konto Petra Gaus bei der Evangelischen Bank. IBAN: DE96520604100000764868 BIC: GENODEF1EK1 Stichwort: Tagesseminar 11.03.2022

Datum/ Unterschrift