

Take a breath...



... take Yoga

Thema:

Ruhe finden-Frieden schaffen.....

Gezielte Beschäftigung mit Atmung, Bewusstseinsausrichtung und Mantra als Mittel zur Fokussierung des Geistes.

Dieser große und eigentlich wichtigste Teil des Yoga geht in der regulären, dynamischen und körperorientierten Yoga- Praxis oft unter, bietet aber gerade in unseren bewegten Zeiten hilfreiche Techniken zum seelischen Ausgleich und innerer Zufriedenheit an, die wir dann entsprechend auch nach außen strahlen..

Im Laufe der Zeit werden wir verschiedene Meditationstechniken kennenlernen und Mantras (Heil-Lieder und gesungene Gebete) verschiedener Traditionen zum Mitsingen oder Zuhören.

Zeiten 2017:

Sonntag 14.00Uhr I 24.09.2017 I 15.10.2017 I 05.11.2017 I 10.12.2017

Ort: Tai Chi Chuan Center, Görrestr.1 , Nähe Rathenauplatz ,Köln-Innenstadt

Teilnahme mit Anmeldung bei Tatjana Cichon, 0157-77591594, www.tatjanacichon.com - Einstieg jederzeit möglich!

Das Special findet auf Spendenbasis statt.