

Zur Gelassenheit mit KRIYA YOGA

Monatliche Kurse in Gresten



Ziele: Mit Kriya Yoga-Technik zu Einheit, Frieden, Schönheit, Freude und Liebe in deinem Leben.

Inhalte: 5 Atmungen im Sitzen:
Pranayama- Schlangen-Wechsel- und Soham-Atmung.
Atemkontrolle und Stille Meditation.
Geführte Meditationen zur Selbstwahrnehmung

Kursteilnehmer: Keine Vorkenntnisse nötig. Für jedes Alter geeignet
(Bei Krankheit oder Schwäche im Liegen möglich)

Leiterin: Margaretha Maria Winter, Oberalm
Trainerin an der Volkshochschule

Dipl. Lehrerin d. Österreichischen Qigonggesellschaft
(Aus- und Fortbildungen bei Dr. Gerhard Wenzel)
Kriya Yoga Lehrerin der World Peace Mission

Ort: Gresten, Seminarhaus Ort der Begegnung

Termine: 17. September 2021
29. Oktober 2021
3. Dezember 2021
(Besuch mehrerer Termine
möglich und empfohlen)



Zeit: 15 - 20 Uhr

Kursbeitrag: 50 Euro je Termin
(bei finanziellen Sorgen nach Absprache)

Info/Anmeldung:

Eva Quehenberger
Staatl.gepr.Masseurin-Lunz
0664/9352534
eva12@gmx.at

Margaretha Maria Winter
Dipl.QigongLehrerin-Oberalm
0650/2712062
m.winter@chemotech.at