

Liebevolle Präsenz entwickeln



MANTRA, MEDITATION & MOVEMENT

Du wirst durch eine abwechslungsreiche Stunde mit dem Chanten von Mantras, stillem Sitzen und sanften Körper- und Atemübungen aus dem Yoga und Qi Gong geführt, in der wir gemeinsam liebevolle Präsenz entwickeln.

- Wann:** Jeden zweiten Montag von 18.30- 20.00 Uhr
(06. März, 20.März, 03.April, 17.April, 1.Mai, 15.Mai, 5.Juni, 19.Juni, 3.Juli 2023)
- Mitbringen:** Yogamatte, dünne Decke, bequeme Kleidung
- Kosten:** Zwischen 20 und 30 CHF
(nach eigenem Ermessen & Möglichkeiten)
- Anmeldung& Infos:** katharina.vogel83@gmail.com
www.yoga-karuna.ch
- Wo:** Longku FPMT Zentrum



Longku FPMT
Zentrum für tibetisch-buddhistische
Studien und Meditation
Colombostrasse 40, 3027 Bern
Longku.fpmt.ch

