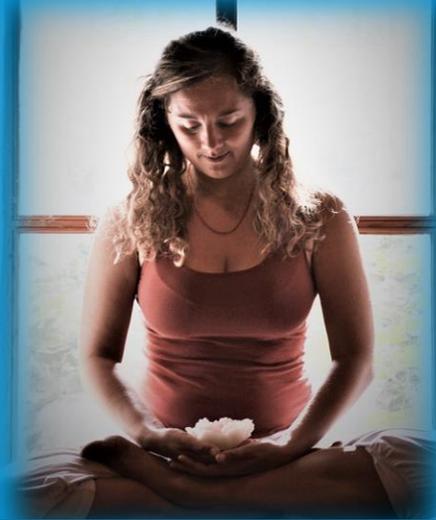


# Integriertes Yoga

*»Sei du selbst die Veränderung, die Du Dir  
wünschst für diese Welt«*

*Mahatma Gandhi*



Möchtest Du eine liebevolle, wertschätzende und akzeptierende Haltung Dir und Deinem Körper gegenüber entwickeln? Möchten die leisen Stimmen in Dir gehört und gelebt werden? –dann bist Du hier genau richtig. Die Stunden sind abwechslungsreich gestaltet und beinhalten geistig- spirituelle Inputs, kurze Meditationen sowie Körperübungen, bereichert mit Mantragesängen.

**Wann:** Dienstag von 18.30-19.45 Uhr ab 7.Mai \*

Ausfall: 21.05/18.06.2024

**Wo:** Dachstock Remund Holzbau, Gueterstrasse 22, Schwarzenburg

**Mitbringen:** nach Möglichkeit Meditationskissen

**Kosten:** CHF 25 pro Lektion

**Anmeldung** [katharina.vogel83@gmail.com/](mailto:katharina.vogel83@gmail.com) 079560 85 16/

**& Infos:** [www.yoga-karuna.ch](http://www.yoga-karuna.ch)

\* Kurs findet ab fünf Anmeldungen statt, Schnupperlektion möglich

