

Buddha Yoga im Vicomudewa in 2020

Einzel buchbare Stunden

Jeweils **Freitags** von **19:00 bis 20:30**

an den folgenden Terminen:

13. März / 27. März

17. April

09.05. (Workshop *) / 22.05.2020

05. Juni / 26. Juni

Der Preis **pro Abend** beträgt **14,- €**

* Workshop Samstag 09. Mai von 10 – 13 Uhr

Der Preis für den **Workshop** beträgt **28,- €**



Fortlaufender Kurs

Jeweils **Dienstags** von **19:45 bis 21:15**

beginnend am 14. Januar

Kurs im Moment komplett belegt.

Teilnahme nur nach Absprache

10er Karte 3 Monate gültig zzgl. Ferien **140,- €**

Ein Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich

Probestunden a 10,- € nach Absprache möglich

Anmeldung per Email:

heiko.elswyk@gmail.com

telefonisch oder per WhatsApp:

0179-2056467

Die Grundlage ist **Buddha's Vortrag** über die **vier Grundlagen der Achtsamkeit**, das **Satipatthana Sutta**.
Bei einfachen, für jeden gut machbaren Übungen, wird die Aufmerksamkeit immer wieder sanft auf das Spüren des Körpers und das Wahrnehmen der Atmung gelenkt, bis so ein ununterbrochener Fluß von Aufmerksamkeit entsteht.
Der Geist kommt durch die Praxis zur Ruhe und Achtsamkeit kann sich auf ganz natürliche Weise frei entfalten.

Yoga üben nach Buddhas Anleitung!