Pranayama und Meditation

Workshops zur Vertiefung deiner Atem- und Meditationspraxis

Jeweils ein Sonntag im Monat bietet Tanja einen Pranayama und Meditations Workshop an, zur Vertiefung deiner eigenen Achtsamkeits-, Meditations- und Atempraxis. Lerne neue Atemtechniken kennen, begegne Meditationsübungen, tauche ein in die Stille und erfahre dich selbst. Du erhältst zudem eine kurze und klare Anleitung für eine regelmässige Meditationspraxis für zu Hause.

WANN UND WO

Sonntag, 28.01.2024 von 09:30 bis 11:00 Uhr
Sonntag, 25.02.2024 von 09:30 bis 11:00 Uhr
Sonntag, 24.03.2024 von 09:30 bis 11:00 Uhr
Sonntag, 28.04.2024 von 09:30 bis 11:00 Uhr
Sonntag, 26.05.2024 von 09:30 bis 11:00 Uhr
Sonntag, 30.06.2024 von 09:30 bis 11:00 Uhr

tanjayoga Studio, Augustin Keller-Strasse 22, 5600 Lenzburg

KOSTEN

30.– Pro Person*
*mit Studentenrabatt 25.– pro Person

ANMELDUNG

Direkt via Homepage www.tanjayoga.ch,
Mail an namaste@tanjayoga.ch, Nachricht an Tanja +41 79 423 14 54

tanjayoga

weitere Informationen findest du unter www.tanjayoga.ch