



## Yoga unter der Woche im Buddha-Haus Stadtzentrum München

# Yoga am Freitag

## Ganzheitlicher Yoga mit Atemübungen mit Brigitte Smith



**Freitagabende**  
17:30 - 18:45

**13. Jan – 30. Mrz 2012**  
(ausser 17. Feb)

### **Bewegung – Atem – Stille**

Mit klassischen Yogahaltungen und Übungsreihen, leichten Atemtechniken und intensiver Achtsamkeit entsteht, abseits von Leistungsdruck und unnötigen Erwartungen, ein friedvoller, inniger Kontakt mit sich selbst.

Die Freude an Bewegung im Erleben des eigenen, natürlichen Rhythmus vertieft die Harmonisierung innerhalb des Körpergewahrseins.

Stille und Konzentration helfen, den Geist zu beruhigen und sich respektvoll und freundlich der Körperachtsamkeit zu widmen. Als Wirkung zeigen sich Entspannung, Authentizität, Wohlwollen und Lebendigkeit.

Yoga ist eine gute Vorbereitung für die anschließende Meditation.

Ganzheitlicher Yoga ist für alle Menschen geeignet. Bei gesundheitlichen Problemen bitte ich vor dem Kurs Rücksprache zu halten.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

**Brigitte Smith** ist Yogalehrerin und leitet seit 1998 Yogagruppen im Stadtzentrum, sowie frei organisierte Gruppen. Sie gibt Yoga auf Retreats mit Norbert Wildgruber und im Eltern-/Kindkurs.

### **Kursgebühr**

88,- € für 11 Abende  
(bitte am 1. Tag bar zahlen)  
oder Einzelstunde 8,- €

### **Freiwillige Spende Anmeldung**

Dana für das Stadtzentrum  
Eintrag in Anmelde-Liste im  
Buddha-Haus Stadtzentrum  
Klarastr. 4, 80636 München  
Tel.: 089 / 123 88 68  
(auch telefonisch möglich)



**BuddhaHaus**  
Meditations- und Studienzentrum e. V.