

„Zeit für dich SELBST“
im Buddha-Haus München



Yoga- Intensiv Workshop

mit **Monika Grett**

**Samstag 17. März 2012
von 9:30 – 12:30 Uhr**

Asana – Karana – Pranayama – Mantra - Meditation



**„Frühling“
Zeit für Reinigung und Neubeginn**

Der Frühling erinnert uns an die Natur des Lebens „ein neues Blatt entsteht...“, ein Neubeginn, den auch wir in unserem Leben erfahren. Eine gute Zeit, um unsere Yoga- und Meditationspraxis darauf auszurichten, Körper & Geist aktiv zu reinigen, um innere Blockaden aufzulösen, um Platz zu schaffen für „Neues“, um mehr Lebensenergie und Lebendigkeit zu spüren.

„ Werde, was du noch nicht bist – bleibe was du jetzt schon bist. – In diesem Bleiben und Werden liegt alles Schöne hier auf Erden. Grillparzer

Monika Grett. praktiziert seit 16 Jahren Yoga sowie buddhistische Meditation. Sie ist geprüfte Yogalehrerin.

Kursgebühr: 23,00 €

Freiwillige Spende:

Dana für das
Stadtzentrum u. Lehrer

Anmeldung:

Eintrag in Anmelde-
liste im Buddha-Haus
Stadtzentrum Klarastr.
4, 80636 München
Tel.: 089/123 88 68
(auch telefonisch
möglich). Rückfragen:
Handy 0172/1543172


BuddhaHaus
Meditations- und Studienzentrum e. V.