

# MEDITATIONSTAG

13.02.2021

---

## **Eine Auszeit nehmen...**

... in der Stille neue Kraft für den Alltag gewinnen.  
Mit Körperbewegungen, Atemachtsamkeitsübungen zur Stille in der Meditation finden.

**Die Grundlage dieses Meditationstages ist das Yoga Sutra des Patañjali.**

### **Referentin:**

Alexandra de Neufville



**Termin:** Samstag, 13. Februar 2021

**Ort:** Praxis für Yoga und Meditation, Karthäuserstr. 5a, 34117 Kassel

**Zeit:** 11– 16 Uhr (mit kleinen Pausen)

**Kosten:** 60 Euro (bitte bar mitbringen)

**Anmeldung bitte im Büro, telefonisch oder per E-Mail**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung (Socken)  
ein großes Tuch als Auflage für die Matten -  
Sitzkissen/Bänkchen/Hocker sind vorhanden

Pausen finden in unseren Räumen statt, mit Tee und mitgebrachtem Imbiss!