

Die Volkshochschule Bretten bietet einen Yoga- und Meditationstag an

Programm:

Anleitungen zu Hatha-Yoga, Aufwärmübungen, Hatha-Yoga-Übungen, Anleitung zur Meditation, Meditatives Gehen (Kin-Hin), Meditationseinheiten, Anleitung zu Pranayama, Atemübungen.

Bitte mitbringen:

Übungsmatte, zusätzliche Decke, wärmende, nicht einengende Kleidung, Sitzkissen oder Bänkechen (falls vorhanden), rutschfeste Socken oder Sandalen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch die Bereitschaft in den beiden Meditationseinheiten jeweils 3 x 20 Minuten schweigend zu sitzen. In der Mittagspause wollen wir beim Essen gemütlich zusammensitzen. Eigenbedarf an Speisen und Getränke bitte mitbringen. Tee wird gereicht. Der Kurs findet statt am Samstag, den 9.07.2005 um 9:30 Uhr im VHS-Saal in Bretten, am Seedamm 8. Bitte informieren Sie sich unter der Nummer 07252 / 580890 oder per E-Mail vhs@bretten.de