



## *Ganzheitlicher Yoga*

Regine Stremnitzer, Yogalehrerin IYTA

2230 Gänserndorf, Gärtnerg. 21/2 , Tel. 02282 2082 <http://www.yoga-im-marchfeld.com>

---

# Meditation - Schnuppern

Di 10.08.10

Di 17.08.10

Di 24.08.10

jeweils von 19.00 - ca. 20.00 Uhr

Kosten: 15,-€ pro Abend

(Anmeldung erbeten!)

### Inhalt:

Gelegenheit, einfache Meditationsformen kennenzulernen  
und aus den gemachten Erfahrungen, die geeignete für  
sich selbst zu finden!

Elemente aus:

Atem-Meditation, Stille-Meditation,  
Achtsamkeits-Meditation, Dynamische-Meditation,  
Tanz-Meditation, Mantra-Meditation, Licht-Meditation...

Ziel:

mehr Bewußtsheit, Frei-Sein von Anhaftungen, innerer Friede....