

## Kursstarts Anfang 2025:

### „Einfach meditieren“: Achtsamkeitsyoga und Meditation

Angeleitet und mit viel Stille: Achtsamkeitsmeditationen im Liegen, Stehen und Sitzen rundum ca. 35-40 Minuten Hatha-Yoga.

Für alle, die regelmäßig in einer Gruppe meditieren und zur Ruhe kommen möchten, z.B. nach einem MBSR-Kurs.

Auch zum Einstieg nach einer längeren Pause geeignet.

- **Früher Donnerstagskurs (18.00 – 19.15 Uhr)**

**Start am 23. Januar**

13 Termine bis zum 17. April 2025

- **Später Donnerstagskurs (19.45 – 21.00 Uhr)**

**Start am 23. Januar**

13 Termine bis zum 17. April 2025

Weitere Infos und Anmeldung bei [www.juttalinz.de](http://www.juttalinz.de)