

„Einfach meditieren“: Achtsamkeitsyoga und Meditation

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

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

Auch zum Einstieg nach einer längeren Pause geeignet.

Kursstarts im Herbst:

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

Start am 23. Oktober - 9 Termine bis zum 18. Dezember 2025

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

Start am 23. Oktober - 9 Termine bis zum 18. Dezember 2025

Weitere Infos und Anmeldung bei www.juttalinz.de