

Kursstarts im Frühjahr/Sommer 2026:

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.

- **Früher Donnerstagskurs (18.00 – 19.15 Uhr)**
Start am 16. April - 10 Termine bis zum 2. Juli 2026
- **Später Donnerstagskurs (19.45 – 21.00 Uhr)**
Start am 16. April - 6 Termine bis zum 28. Mai 2026

Weitere Infos und Anmeldung: www.juttalinz.de