

# Berge & Yoga

**Veranstaltung:** **Yoga & Meditation**  
Einfache hinführende Übungen

**Kategorie:** Yoga

**Anforderung:** Anfänger

**Termin** **11.01.2022** 19:45Uhr

**Dauer:** Jede Woche Dienstagabend, jeweils 1 Std.

**Anmeldeschluss:** 11.01.2022

**Treffpunkt/Ort** Yogaraum in Neubeuern, Hohenaustraße 16

**Kosten:** EUR 100,- / Person  
ab 6 TN 100 Euro

**Gruppengröße:** 6 bis 8

**Leitung:** Martin

**Ausrüstung:**

**Beschreibung** Die Meditation ist eine Zeit der inneren Aufmerksamkeit und durch eine konkrete und aufmerksame Meditations-Übung entsteht in der Regel eine Ordnung und Ruhe.

Ziel einer Meditation kann es sein, zu einer Gedankenleere zu kommen oder sich aufmerksam und konzentriert mit einem weisheitsvollen Gedanken zu befassen. In beiden Meditations-Formen setzt der Übende auf unterschiedliche Weise seine Aufmerksamkeit und Willenskräfte ein und es ist interessant, diese Unterschiede zu bemerken.

In diesem Kurs werden einfache Yoga- und Meditationsübungen praktiziert. Bequeme Kleidung, Yogamatte oder Decke mitbringen.

Es finden 10 Kurseinheiten jeweils Dienstagabend, ab dem 28.09.2021 statt. Am 31.10.2021 findet kein Kurs statt.