

Spezielle Tage im Herbst/Winter 2011

PRANAYAMA UND MEDITATION – SITZEN WIE EIN BUDDHA

Kurs A: **Mo 7.30 bis 8.15 Uhr,**
Kurs B: **Di 20.20 bis 21.05 Uhr,**
Kurs C: **Mi 12.15 bis 13 Uhr und**
Kurs D: **Do 18 bis 18.45 Uhr.**

Gebühr: EUR 80.- pro Pers. für 10 Termine.
Einführungskurs in die Meditation mit
verschiedenen Atemübungen und Medita-
tionstechniken für Starter und bereits
Praktizierende.

YOGA-SAMSTAGE IM HERBST/WINTER 2011

jeweils samstags von 9.30 -11.30 Uhr.
Am 01.+15.10., 05.+19.11.,
03.+17.12.2011, 07.+21.01.2012.
Gebühr: EUR 110.- pro Pers. für 5 Termine,
EUR 25.- pro Pers. für einzelne Samstage.
Inhalte sind: Die Vertiefung von Asana,
Atemübung, Konzentration und Meditation
und das Erlernen des Sonnengrußes (Surya
Namaskar). Auch für Einsteiger geeignet.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen
begrenzt. Mit Anmeldung und Bezahlung der
Kursgebühr in bar oder per Überweisung ist
der Kursplatz verbindlich reserviert. Die
verfügbaren Plätze werden in der Reihen-
folge des Zahlungseingangs vergeben.

YOGA-URLAUB IN DER SÜDTOSKANA



vom 17.06. bis 24.06.2012 auf dem
Landgut Montefiora (40 km östlich von
Grosseto)
Gebühr: EUR 790.- pro Person.
Meditation und Yoga am Morgen; ein
leckeres Mittagessen; nachmittags Zeit zum
Verweilen auf dem Landgut Montefiora (mit
Pool) und für Erkundungen der Südtoskana
(Meer, Bolsenersee, Thermen, Städtetour,
Monte Labbro). Die Gebühr beinhaltet 7
Übernachtungen im DZ mit HP (EZ-Auf-
schlag EUR 175.-), Yoga und Meditation.

Die Anreise ist selbst zu organisieren. Mit
Anmeldung und Bezahlung von EUR 400.- in
bar oder per Überweisung bis zum
15.12.2012 ist der Kursplatz verbindlich
reserviert. Die verfügbaren Plätze werden in
der Reihenfolge des Zahlungseingangs
vergeben. Weitere Informationen auf
Anfrage.

y o g a . r a u m

jürgen stoll

0177.4258031 www.yogaraum.biz

alexanderstrasse 46. 70182 stuttgart.olgaeck