



20. November 2021

Eggenfelden, **ehem. Franziskanerkloster**/Franziskanerplatz 1

Yoga wirkt auf den ganzen Organismus sowohl kräftigend als auch entspannend und Stress reduzierend. Viele positive Wirkungen sind inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen.

Yoga stellt einen umfangreichen Schatz an Übungen für und mit dem Körper (asana), der Atmung (pranayama) und der Konzentration (dharana) zur Verfügung.

Wir üben in achtsamer und wertschätzender Weise und kultivieren so eine hohe Qualität ohne Leistungsanspruch.

Anmeldung:

a.s.a.m.Klosterverein e.V.

Franziskanerplatz 1,

84307 Eggenfelden

Tel. 08721/1250360

info@asam-eggenfelden.de

Kurszeiten: 10:00 h - 13.00 h

Thema: Meditation

Leitung: Doris Graf

Kosten: 24 € - Um Anmeldung wird gebeten.

