

Yoga, Meditation, Achtsamkeit Neue Erfahrungs-Kurse in Bernau



Das Kathol. Bildungswerk Bernau bietet im Laufe des Jahres 2019 einen monatlichen Erfahrungskurs mit Frau Gabriele Günther, Yogalehrerin BDY/EYU an zum Thema:

Ein Jahr sinnlich erfahren.

Zentrale Elemente sind Meditation, einfache Achtsamkeits-Übungen und Yoga. Reflektion und Austausch geben Raum für Eigenes.

- Ideal auch für Yoga- und Meditations-Anfänger. -

Juli und August ist Sommerpause!

Im September geht es weiter ...



Euch allen eine wunderschöne, sonnige, erholsame Sommerzeit!



**Sonnige Grüße
Gabriele**