



»Zwischen Himmel und Erde«

Yoga-Workshop am Samstag, den 10. April 2010

Yoga-Workshop am Samstag, den 10. April 2010, 15:00–18:00 Uhr

- Weite & Öffnung durch karaṇa (Bewegungsabläufe) und āsana (Körperhaltungen)
- Zentrierung durch ujjāyī-prāṇāyāma (Atemübungen)
- Entspannung
- Meditation über die »Weite des Himmels«

... zum Ausklang gibt es Tee und Scones.

mit **Eva Klima-Gasser** und **Vivian Mary Pudelko** (YogalehrerInnen BYO/EYU)
im »Zendo«, Rosinagasse 8/11, 1150 Wien; Beitrag: € 45,- / ermäßigt € 40,-

Anmeldung bis 6. April 2010 bei:
yoga-vivianmary@web.de
oder evagasser@hotmail.com

