



Yoga – Meditation und ayurvedischer Brunch

Am So. 3. Dez. 2017 von 8:00 – ca. 11:00 h
Meditation & sanftes Yoga von 8:00 – 9:15 h
Ayurvedisches Frühstück ab 9:15 – ca. 11:00 h

Dein Wellness - Sonntag, kraftvolle Stille gemeinsam aufbauen, mit Atemübungen und Körperübungen das Prana neu aufladen, in inspirierender Gesellschaft ein leckeres ayurvedisches Frühstück geniessen.

Meditation ist der Kern des Yoga, sein wichtigstes Werkzeug und sein höchstes Ziel. Gleich zu Beginn der Yoga-Sūtra schreibt Patañjali: **Yoga Citta Vritti Nirodhah** *“Yoga ist das zur Ruhe kommen des Geistes”*. Nur wenn unser Geist ruhig wird, können wir die wahren Früchte unserer Yoga Praxis ernten und von Gleichmut, Liebe, Mitgefühl und Lebensfreude profitieren. Diese Qualitäten sollten die Basis jeder Yogastunde sein und die Präsenz des Momentes erfüllen. Auch ohne grosse Yogaerfahrung bist du an diesem Anlass herzlich willkommen. Nach Yoga Nidra, einer ausgedehnten Tiefenentspannung, lassen wir uns von Chandikas Kochkünsten verwöhnen und geniessen in gemütlicher Atmosphäre ein schmackhaftes, ayurvedisches Frühstück.

Beitrag: Meditation & Yoga von 8:00 – 9:15 h / CHF 30.- oder mit Mangalam Yoga Abo
Ayurvedisches Frühstück von 9:15 – ca. 11:00 h / 20.-
Leitung: Thomas & Sabine Würmli, erfahrene Yoga & Meditationslehrer

Anmeldung bis 9. Sept. an:

Mangalam Yoga & Ayurveda
Thomas & Sabine Würmli
Obstgartenstr. 5 in 8910 Affoltern

076 340 36 88
info@mangalam.ch
www.mangalam.ch

