



# YOGA Mitte

sich bewegen - entspannen - meditieren

## Stilles Sein

Schweigeseminar mit Nura



### Inhalte:

- Yogaübungen nach Kum Nye
- Phasen der Stille und Meditation
- meditatives Gehen
- unterstützende Themen für den Alltag

**Datum:** 05.-09.04.2020

**Zeit:** Sonntag, 18.00h bis  
Donnerstag, 12.30h (Osterwoche)

**Ort:** Kloostergut Harpfetsham, 83349 Palling (D)

**Kosten:** € 175.--

**EZ inkl. Verpflegung:** € 59.-/Tag

Unterkunft und Verpflegung wird vor Ort bezahlt.

### Infos u. Anmeldung:

office@yoga-mitte.at oder 0677 – 63 11 39 96

YOGA Mitte

Resselstraße 18/1 · 6020 Innsbruck

Mail: office@yoga-mitte.at oder

Telefon: 0677 – 63 11 39 96