



# 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:** 04.-08.06.2023

**Zeit:** So, 18.00h bis Do, ca.12.00h

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

**Kosten:** € 234.--

### EZ inkl. Verpflegung:

Unterkunft + 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