

# Meditation



# Yoga Workshop

mit **Eva Bomhard**  
am **Samstag, 09.11.2019**  
von 10:00 bis 13:30 Uhr

im **YOGA-LOFT** Bruckmühl / Heufeldmühle

Meditation

(lat.: medium = Mitte, meditare = aufrichten)

Meditation hilft, den Geist zur Ruhe bringen.

Es geht um Achtsamkeit gefolgt von einem Zustand jenseits des Denkens und Fühlens. Die Tiefe der Meditation ist ein Akt der Bewusstheit ohne einen Gedankeninhalt, ein Zustand, in den du hineinfällst. Meditation schenkt dir Energie, Freude und Gelassenheit.

Wie das geschehen kann, erfährst du in diesem Workshop.

**Beitrag:** € 55,- (early bird bis zum 25.10.2019)  
danach € 60,-

**Ort:** Yoga-Loft-Bruckmühl  
Gewerbepark BWB 26a

**Anmeldung:** [info@yoga-loft-bruckmuehl.de](mailto:info@yoga-loft-bruckmuehl.de)

