



# Die 5 Elemente und die 12 Meridiane mit Yoga erfahren

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die Elemente und den Energiefluss der Meridiane kennenzulernen. Mit theoretischem Wissen und praktischen Übungen erfahren Sie den Rhythmus der Natur im eigenen Körper. Übungen des Yoga unterstützen das Wahrnehmen der Energie. Wir laden Sie ein, sich spielerisch und leicht auf das Thema einzulassen.

- Wann:** Samstag, 2. Juni 2018, 09.30 - 16.30 Uhr
- Wo:** Atmananda, Dorfstrasse 24a, 9535 Wilen b. Wil
- Kosten:** Fr. 140.—, bitte vor Kursbeginn bezahlen
- Anziehen:** bequeme Kleidung
- Mitnehmen:** grosses Tuch für die Matte, Socken, Decke, Papier, Schreibzeug, Trinkflasche, Lunchpaket
- Anmeldefrist:** Bitte bis spätestens 27. Mai 2018 anmelden, die Anmeldung ist verbindlich (mindestens 4 Personen – beschränkte Platzzahl)
- Kursleitung:** Edith Gaehler und Doris Schneider

