



# YOGA und die 12 Meridiane

## Die heilende Kraft des Yoga auf die 12 Meridiane

Die Meridiane sind feinstofflich; in ihnen fliesst die Lebensenergie.

Wir vermitteln Ihnen theoretisch und praktisch die Lage der 12 Meridiane sowie ihren körperlichen und seelischen Ausdruck.

Spezifische Yoga-Dehnübungen lockern sowohl Verspannungen im Körper als auch die Energieblockaden in den jeweiligen Meridianen. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt und unterstützt. Sie erfahren in der Folge Ihren Körper und Ihren Geist harmonisch und ausgeglichen.

- Wann:** Samstag, 23. Februar 2019, 09.30 - 17.00 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, Schreibsachen, Trinkflasche, Lunchpaket
- Anmeldefrist:** Bitte bis spätestens 19. Februar 2019 anmelden, die Anmeldung ist verbindlich  
(mindestens 4 Personen – beschränkte Platzzahl)

**Kursleitung:** Edith Gaehler und Doris Schneider

