

Yoga Weekend

mit Margrit Bünter

Zusammen tauchen wir ein in die Ruhe und Stille des Yogas. Gleichzeitig erleben wir die erfrischende, belebende und heilende Energie des Yoga. Wir geniessen die gemeinsame Praxis am Morgen und am späten Nachmittag und Abend. Zwischendurch ist Zeit zum Sein in der Natur und die Seele baumeln zu lassen. Den Samstag verbringen wir im Schweigen.

Anmeldung direkt bei Margrit Bünter
079 652 15 73, mb_lotus@bluewin.ch

Kulturkloster in Altdorf

**5. bis 7. April 2024
Freitagabend
bis Sonntagmittag**

Fr. 300 zzgl. Kost/Logis

**Hatha-Herz Yoga
Meditation
Mudras
Mantras
und kleine Rituale**