



Im BuddhaHaus Meditationszentrum München

„Zeit für dich SELBST“



## Yoga-Intensiv Workshop & Meditation

mit Monika Grett

**Samstag, . 27. Juli 2019  
von 9:30 – 12:30 Uhr**

**Asana – Karana – Pranayama – Mantra- Mudra- Yoga-Nidra – Meditation**



**„Sommer Zeit der Fülle“**

**Das Element Feuer durchdringt das Leben und das SEIN. Es ist eine Zeit der Fülle, der Ernte, eine Zeit die Sicherheit und Frieden vermittelt, in der wir Kraft sammeln!**

Unterstützt von „LAKSHMI Göttin der Schönheit, Fülle und Reichtum“ richten wir unsere Yoga- und Meditationspraxis darauf aus, um unsere Chakren (Lebensenergiezentren) zu reinigen, aktivieren und harmonisieren. Wir bringen unsere Lebensenergie (Prana) zum Fließen auf körperlicher und geistiger Ebene .Es lösen sich innere Blockaden auf dem Weg zum „Wahren Sein“.

Lass dich ein auf das „Abenteuer“ Yoga; der Weg vom Verstand in die Tiefe deines Herzens. „Lass dich berühren und öffne dich.“ So können wir uns in einer abschließenden Meditation den reinen Gefühlen des Herzens öffnen.

*„DURCH DICH scheint die Sonne und lässt die Sterne ihren Glanz erstrahlen und die Erde wird schön. Durch dein gesegnetes SEIN lieben sie sich alle und werden voneinander angezogen. Du bist in allem und alles ist in dir. Vivekananda*

**Monika Grett**, praktiziert seit 23 Jahren Yoga sowie buddhistische Meditation. Sie ist geprüfte Yogalehrerin (Hatha-Yoga, Sivananda-Tradition sowie YIN Yoga).

**Kursgebühr:**

**30,00 €** (inclusive Orgagebühr 5,00 €)

**Freiwillige Spende:  
Anmeldung:**

Dana für das Stadtzentrum und Lehrer  
Eintrag in Anmelde-Liste im Buddha-  
Haus Klarastr. 4, 80636 München oder  
unter [info@monika-yoga.de](mailto:info@monika-yoga.de)

Rückfragen Monika:

Handy-Nr.: 0176/12228064

[www.monika-yoga.de](http://www.monika-yoga.de)