

## 3 Intensivtage mit

PATANJALI

22.11. - 24.11. 2024

**Lassen wir uns begleiten von dem grossen Meister und Vater des Yoga. In Theorie, mit Körper-Atem-Meditationsübungen, gemeinsamen Gesprächen. Tauchen wir tief ein in die 8 Glieder seines Weges, dem Ursprung des Yoga.**

**Am 22.11. : Yama und Niyama**

**Am 23.11.: Asana, Pranayama, Pratyahara**

**Am 24.11.: Dharana, Dyhanam, Samadhi**

**Beginn jeweils um 13.30 bis 18.00 mit einer kleinen Pause. Der Kurs findet online und in live in Frauenberg bei Landshut in Niederbayern statt. Für weitere Infos bitte kontaktiere mich.**

**Kosten: 160,-- Euro**

**Susanne whatsapp: 0041-79-2825994**

**email: susanne.fraling@gmail.com**

