



## Der frühe Vogel fängt den Wurm!

### YOGA und MEDITATION am MORGEN

Termin: Samstag, 30.03.2019, 06.00 - 08.30 Uhr

*„Heutzutage erfahren wir eine ernst zu nehmende Unzufriedenheit, und die Menschen hören nicht damit auf, außerhalb von sich selbst nach Antworten zu suchen. Wir unterrichten Menschen darin, Frieden in sich selbst zu finden. Darin liegen die Antworten. Wir erschaffen nicht irgendwelche Wunder, sondern wir geben einfache Nahrung, einfache Übungen und einen einfachen Weg zu denken.“ (Yogi Bhajan)*

Yogi Bhajan gab uns eine spezielle morgendliche Praxis an die Hand, um die Antworten in uns selbst zu finden: das Sadhana (Yoga und Meditation) des Wassermannzeitalters, in dem wir uns derzeit befinden.

Sadhana ist keineswegs nur für Yoga-Erfahrene, es ist für jedermann, der/die eine tiefe Erfahrung machen möchte.

Die Zeit am frühen Morgen ist so kostbar, dass wir schweigend beginnen - mach einfach das mit, was dir möglich ist. Bring dir eine Flasche Wasser sowie eine Decke für die Tiefenentspannung mit.

Sadhana ist auf Spendenbasis. Deine Spende geht zu 100 % an die sozialen Projekte von Yoga Hamminkeln, Infos hier: <https://www.yoga-hamminkeln.de/yoga-und-helfen.html>

**Termin:** Samstag, 30. März 2019, 06.00 - 08.30 Uhr

**Invest:** Spende

*Anmeldung erforderlich: 0172 / 23 56 444 oder [info@yoga-hamminkeln.de](mailto:info@yoga-hamminkeln.de)*