

# **Tag der Stille und Einkehr**

**17. Dezember 2023 im Haus der Achtsamkeit Sennhof/Winterthur**

**10.00 – 15.00 Uhr | CHF 100.-**

**Meditation | Yoga | Mantra | Yoga Nidra**

**Gemeinsam praktizieren wir bis zur Pause das edle Schweigen, und erfahren so die heilsame Kraft der Stille.**

**Mantras und Yoga Nidra bekräftigen unsere Praxis.**

**Erfahrung in Meditation und Yoga von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.**

<b>10.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>Meditation</b>
<b>10.30 – 12.30 Uhr</b>	<b>YOGA</b>
<b>12.30 – 13.00 Uhr</b>	<b>Pause – Tee &amp; Snacks</b>
<b>13.00 – 13.45 Uhr</b>	<b>Mantra</b>
<b>13.45 – 14.30 Uhr</b>	<b>Yoga Nidra</b>
<b>14.30 – 15.00 Uhr</b>	<b>Ausklang und Ende</b>

**Leitung: Manuela Pante**

**Anmeldung bis spätestens 15. Dezember**

**078 853 69 29 / [mail@yogasurya.ch](mailto:mail@yogasurya.ch)**