

Ein Tag in Stille und Achtsamkeit

Samstag, 25. März 2023

9.00 – 17.00 Uhr

Shunya Tübingen, Aixer Str. 68

mit

Dr. Thomas Kapr



Innehalten im gemeinsamen Schweigen:

Mit Yogaübungen, Sitz- und Gehmeditationen für ein paar Stunden die Gewohnheiten des Alltags hinter sich lassen und Raum geben für die Entwicklung von Freiheit, Mitgefühl und geistiger Stärke.

Es wird auch Zeit geben für einen Spaziergang, Tagebuch schreiben, gemeinsames Mittagessen und Teepause.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die an einer Einführung in buddhistische Meditationspraktiken interessiert sind.

Gebühr: 90 €

Anfragen und Anmeldung an:

Dr. Thomas Kapr
Eduard-Spranger-Str. 52/1
72076 Tübingen

Telefon mobil: 0160 9620 1192
mail@yoga-kapr.de
www.yoga-kapr.de

Bankverbindung:
IBAN: DE65 6009 0800 0003 86 18 83
BIC: GENODEF 1S02