



Dr. Thomas Kapr

Yoga

## Tage in Stille und Achtsamkeit (I 2024)

Innehalten – Wahrnehmen- Akzeptieren –

Loslassen – Heil werden



- Mit Yogaübungen, Sitz- und Gehmeditation für ein paar Stunden die Gewohnheiten des Alltags hinter sich lassen
- Im Schweigen Zentrierung erfahren
- Sich öffnen für die Entwicklung von innerer Freiheit und geistiger Tiefe

### Termine:

- Samstag, 16. März 2024 (Thema: Den Geist beruhigen)
- Samstag, 22. Juni 2024 (Thema: Das Herz erwärmen)

Die Termine sind unabhängig voneinander und können einzeln gebucht werden.

Zeit jeweils: 10 – 17 Uhr

Ort: Aixier Str. 68 (Tübingen, Französisches Viertel)  
72072 Tübingen

Gebühr jeweils: 80 €

Anfragen und Anmeldung an:  
Dr. Thomas Kapr  
Eduard-Spranger-Str. 52/1  
72076 Tübingen

Mobil: 0160 9620 1192  
[mail@yoga-kapr.de](mailto:mail@yoga-kapr.de)  
Bankverbindung:  
IBAN: DE65 6009 0800 0003 8618 83