



Dr. Thomas Kapr

Yoga

Tage in Stille und Achtsamkeit

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, 14. September 2024
Thema: Sich für den Augenblick öffnen
- Samstag, 16. November 2024
Thema: Mitgefühl entwickeln

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
www.yoga-kapr.de