

Ashtanga Vinyasa Workshop + Brunch

mit Maria Michaeler & Susanne Taucher
Samstag **08.12.2018 8.30-11h**
im Kassianeum



Was heißt Ashtanga eigentlich?

An diesem Vormittag sprechen wir über den achtgliedrigen Pfad und die yamas und niyamas. Wie können sich ethische und moralische Verhaltensregeln auf unser Leben positiv auswirken?
Anschließend Praxis im Mysore-Style.

Anmeldung: susanne.taucher@gmail.com
T.: 3663242088 www.yogabrixen.com
Ausgleich: € 25,-

Wir bereiten **etwas vegetarisches zum Essen** vor und bitten auch jeden Teilnehmer etwas mitzubringen um danach einen **Brunch** genießen zu können!