

# MEDITATION & YOGA

## SITZEN IN DER FORM VON ZA-ZEN

18. Mai 2018 \* 27. Juli 2018  
Freitag \* 18.30 bis 21.45 Uhr \* 35 EUR

Theorie und Praxis mit intensivem Üben in Stille und Achtsamkeit von Asanas, Pranayama, Meditation und Textbesprechung aus ZEN, Yoga-Philosophie oder Yoga-Mythologie.  
Yogazyklus 60 Minuten | Text und Gespräch | 2 x 25 Minuten ZEN-Meditation

Leitung Uschi Caroline Brunner  
ZEN-Schülerin von Baker Roshi | USA & D-Herrschried

**MARMA MIA**  
AYURVEDA YOGA

STUDIO für AYURVEDA YOGA | Uschi C. Brunner | Leopoldstraße 19 | D-80802 München  
Fon 089-398 534 | Fax 089-371 582 44 | kontakt@ayurveda-yoga-brunner.de | www.ayurveda-yoga-brunner.de

### Anmeldung senden an

STUDIO für AYURVEDA YOGA | Leopoldstraße 19 | D-80802 München | kontakt@ayurveda-yoga-brunner.de

**MEDITATION & YOGA** mit Uschi C. Brunner | jeweils Freitag von 18.30 bis 21.45 Uhr | á 35 EUR

18. Mai 2018     27. Juli 2018

Ich melde mich verbindlich an:

Name | Straße | Ort | Telefon

Barzahlung     ohne Quittung     mit Quittung

Überweisung auf das Konto: Ursula Brunner | Postbank München |  
IBAN DE23 7001 0080 0115 4838 07 | BIC PBNKDEFF

Ort | Datum

Unterschrift

