

SADHANA



Wir treffen uns zum gemeinsamen Yoga-Praktizieren und zum Singen der sieben Aquarian Mantren.

Einmal im Monat jeweils am Samstagmorgen

5:00 Uhr Japji lesen/hören

5:30 - ca. 6:30 Yoga

6:30 - 7:30 Mantren singen

Mitnehmen: Andere Interessierte, Yogamatte & Sitzkissen, Woldecke, Wasserflasche

Daten, Kontakte für Anmeldung und Wegbeschreibung:

Samstag, 21. Jan. 12	Monica Vincent, Gemeinschaftsraum Unter-Grundhof 22, Emmen	monica@danceandyoga.ch	041 281 30 19
Samstag, 4. Febr. 12	Andrea Schwingruber, Gemeinschaftsraum Unter-Grundhof 22, Emmen	info@yoga-kundalini.net	041 260 53 61
Samstag, 24. März 12	Monica Vincent, Gemeinschaftsraum Unter-Grundhof 22, Emmen	monica@danceandyoga.ch	041 281 30 19
Samstag, 28. April 12	Sabrina Büchi, Räämatt 33c, Oberwil bei Zug	sabrina_buechi@gmx.ch	041 712 35 55
Samstag, 12. Mai 12	Andrea Schwingruber, Gemeinschaftsraum Unter-Grundhof 22, Emmen	info@yoga-kundalini.net	041 260 53 61
Samstag, 30. Juni 12	Claudia Zillig, Gemeinschaftsraum Unter-Grundhof 22, Emmen	claudiazillig@hotmail.com	041 340 03 88
Samstag, 18. Aug 12	Andrea Schwingruber, Gemeinschaftsraum Unter-Grundhof 22, Emmen	info@yoga-kundalini.net	041 260 53 61

(August-Termin findet bei schönem Wetter draussen statt: wasserfeste Unterlage und Woldecke mitnehmen)

Sadhana wird in allen Ashrams der Welt kostenlos angeboten. Wir schliessen uns dieser Tradition an.

Wir freuen uns auf dich.

Claudia, Sabrina, Monica & Andrea