

Serie von 7 Yogalektionen

## Yoga Herbstkurs

Liebst du den Herbst auch so wie ich? Das warme und dennoch klare Licht, die reifen Früchte und Beeren, frühmorgens den Tau im Gras .. wenn ich mich für die kleinen Schönheiten öffne und ihnen dankbar bin, öffnen sie mir Raum für frische Denkweisen. Vielleicht ist es an der Zeit, gewohnte Muster hinter mir zu lassen? Muster und Denkweisen, die längst nicht mehr zu mir passen .

Bist du dabei?

Ich freue mich auf dich, Barbara

«Tue deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen»

Theresa von Avila, spanische Mystikerin

**Donnerstag, 19. Oktober bis 7. Dezember 2023, von 18.30 bis 19.45 Uhr**

**Ausser am 2. November**

**Raum Body-Werk, Kreuzstrasse 10, 8635 Dürnten (Landi-Gebäude)**

Kosten: 200 Franken für den ganzen Kurs (7 Lektionen) oder 35 Franken pro Lektion

Anmeldung: [info@spandayoga.ch](mailto:info@spandayoga.ch)

