

## Montagsmeditation OpenYoga

Nadine von Grünigen,  
Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU  
[www.yoga3.ch](http://www.yoga3.ch)



Mit Yoga sich selbst beobachten;  
der Wissenschaft des eigenen Seins  
begegnen. Aufmerksam Geist und  
Körper wahrnehmen. Neugierig sein  
und mutig werden für die eigene Entwicklung  
und Beweglichkeit.

Atmung, Bewegung und Tiefenentspannung  
mit Yoga Nidra. Jeder macht mit, wie er kann.

OpenYoga	Montag 19–20.45 Uhr
30. April	26. November
25. Juni	

Unkostenbeitrag CHF 10.–

Weitere Informationen zu diesen Veranstaltungen  
finden Sie auf der Website: [www.citykirche.ch](http://www.citykirche.ch)

## Montagsmeditation OpenYoga

Angela Blank  
Yogalehrerin, RYT500  
[www.angelayoga.net](http://www.angelayoga.net)



Es geht im Yoga nicht darum, seine  
Beine hinter dem Kopf zu kreuzen oder  
auf dem Kopf zu balancieren. Es geht  
darum, Achtsamkeit zu entwickeln, seine  
Gedanken zu beruhigen, Raum und Freiheit  
zu finden. Von Atemübungen zu Körper-  
stellungen, zur Tiefenentspannung und  
Mediation. Yoga ist für alle, auf der Matte und  
im Alltag.

OpenYoga	Montag 19–20.45 Uhr
9. Januar	27. August
26. Februar	24. September
26. März	22. Oktober

Unkostenbeitrag CHF 10.–

Alle Veranstaltungen:  
Kirche St. Jakob am Stauffacher, 8004 Zürich

## Montagsmeditationen 2018 im Offenen St. Jakob

