

Sadhana 2018



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

5:30 Uhr Morgengebet Japji eine Meditation für die Seele

6:00 – ca. 7:00 Yoga

7:00 – 8:00 Mantras singen

Mitnehmen: Andere Interessierte, Wolldecke, Wasserflasche/Thermosflasche mit Tee

Ort: Gemeinschaftsraum Unter-Grundhof 22, 6032 Emmen

Auskünfte: Andrea Schwingruber-Häfliger www.yoga-kundalini.net 041 260 53 61

Sa, 13. Jan. 2018

Sa, 3. Feb. 2018

Sa, 24. März 2018

Sa, 5. Mai 2018

Sa, 16. Juni 2018

Sa, 8. Sept. 2018

Sa, 20. Okt. 2018

Sa, 17. Nov. 2018

Sa, 22. Dez. 2018 **

** anschliessend Frühstück; bring etwas zum Teilen mit

Sadhana wird in allen Ashrams der Welt kostenlos angeboten. Wir schliessen uns dieser Tradition an.
Wir freuen uns, mit dir auf diese Art den Tag zu beginnen.

Andrea, Monica & Harry