

# Meditation im Garten der Villa Langmatt in Baden

## Meditation -- Natürliche Gesundheit in neuem Licht



### Im Park

Ein Workshop mit Karin Gerber im Park der Villa Langmatt in 5401 Baden, Römerstrasse 30. Für alle Alters- und Erfahrungsstufen. Eigene Sitzunterlage bitte mitbringen. Durchführung bei jeder Witterung (evtl. dann auf der überdachten Terrasse, bitte selbst an Regenkleidung denken).

### Meditation

Meditation ist weder eine Geheimwissenschaft, noch mystisch. Meditation bedeutet in die innere Ruhe kommen, durch besinnliche Betrachtung. Nachweislich mit enormer Auswirkung auf Körper und Geist. Über die geführten Meditationen, mit Übung und Wiederholung, wird Deine Meditation zur Freude. Es sind keine Voraussetzungen notwendig.

### Datum und Uhrzeit:

Jeweils Dienstags:

14. Mai 2019

21. Mai 2019

28. Mai 2019

04. Juni 2019

11. Juni 2019

18. Juni 2019

25. Juni 2019

Immer von 6:30 bis 7:15 Uhr

### Dauer:

45 Minuten

### Teilnehmer:

Auch ohne Erfahrung

### Verpflegung/Sonstiges:

Evtl. eine Wasserflasche. Getränk wird empfohlen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

### Teilnehmerzahl:

Bis der Garten voll ist :-)

### Teilnahmegebühr komplett pro Person:

20 CHF bitte in bar mitbringen und vor Ort bezahlen

Näheres auf  
[yoga-baden.ch/special-events](http://yoga-baden.ch/special-events)

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!**