

# MEDITATION & YOGA

## SITZEN IN DER FORM VON ZA-ZEN

20. Dezember 2024

Freitag \* 18.30 bis 21.45 Uhr \* 54 EUR

Location: Kunstraum Wild, Amalienstraße 41 Hinterhof,  
80799 München-Maxvorstadt

Theorie und Praxis mit intensivem Üben in Stille und Achtsamkeit von Asanas, Pranayama,  
Meditation und Textbesprechung aus ZEN, Yoga-Philosophie oder Yoga-Mythologie.

Yogazyklus 60 Minuten | Text und Gespräch | 2 x 25 Minuten ZEN-Meditation

Leitung Uschi Caroline Brunner ZEN-Schülerin von Baker Roshi | USA & D-Herrischried

**MARMA MIA**  
AYURVEDA YOGA

STUDIO für AYURVEDA YOGA | Uschi C. Brunner | Büro: Hermann-Vogel-Straße 2 | D-80805 München-Schwabing  
Fon 089-398 534 | kontakt@ayurveda-yoga-brunner.de | www.ayurveda-yoga-brunner.de

### Anmeldung senden an

STUDIO für AYURVEDA YOGA | Uschi C. Brunner | Büro: Hermann-Vogel-Str. 2 | D-80805 München-Schwabing |  
kontakt@ayurveda-yoga-brunner.de

**MEDITATION & YOGA** mit Uschi C. Brunner | Freitag von 18.30 bis 21.45 Uhr | á 54 EUR

20. Dezember 2024

Ich melde mich verbindlich an:

Name | Straße | Ort | Telefon

Barzahlung  ohne Quittung  mit Quittung

Überweisung auf das Konto (bis 14 Tage vor Seminartag):

Ursula Brunner | Postbank München | IBAN DE23 7001 0080 0115 4838 07 | BIC PBNKDEFF

Ort | Datum

Unterschrift

