

Meditation 2026

unsere Runde
10:30 - 11:30Uhr

20 Minuten sitzen
10 Minuten gehen
20 Minuten sitzen



Yoga - Zentrum Nürnberg e. V.



10 | Mai

07 | Juni

05 | Juli

24 | Oktober

15 | November

13 | Dezember



Anmeldung: Büro, Yoga - Zentrum
Tel. 0911-28 758 41 Teilnahme 12,- €

Meditation bedeutet nicht nur,

mit geschlossenen Augen dazusitzen.

*Das Ziel ist es,
einen meditativen Zustand zu erreichen*

*- ruhig, achtsam und friedlich zu sein,
auch im Alltag.*

Leitung: Reinhold Griesch, Günter Schumacher