

**NEUES ANGEBOT
MIT GÜNSTIGEM
EINSTEIGERPREIS!**



MOMOME – Meditation am Montagmorgen

Meditation & Atmen zum Einstieg in die Woche

Mit **Meditation** und energetisierenden **Atemtechniken** in die Arbeitswoche zu starten, gibt deinem Tag, ja sogar deiner ganzen Arbeitswoche eine ganz neue Ausrichtung! In diesem Kurs lernst du, zur Ruhe zu kommen, dich auf dein Inneres auszurichten und dich so optimal auf die Anforderungen in Beruf und Alltag einzustimmen, denn diese Techniken kannst du immer und jederzeit anwenden. So gelangst du nach und nach zu mehr Gelassenheit und lernst, Abstand zu den kleinen Ärgernissen des Lebens zu gewinnen.

Dieses Angebot findet in 14tägigem Rhythmus statt. Du kannst einzelne Termine buchen, oder auch das Gesamtpaket (7 x bis zu den Sommerferien). In jedem Fall ist Voranmeldung erforderlich.

Die Uhrzeit passt nicht? Frag doch in deiner Firma, ob du etwas später kommen darfst – ihr werdet alle davon profitieren! Oder bring deinen Chef und deine Kollegen gleich mit! Übrigens: wir üben im Sitzen (Boden/Meditationskissen oder Stuhl). Du brauchst keine Yogakleidung und keinerlei Zubehör! Kein Umziehen notwendig, du kannst gleich zur Arbeit durchstarten!

Termine:	20.4., 4.5., 18.5., 1.6., 15.6., 29.6., 13.7.2026
Uhrzeit:	7.15 h – 8.00 Uhr
Ort:	Jayani Yoga & Klang, Kreuzstr. 34 (Sebastianus-Haus) Erkrath
Kosten:	Einzeltermin: 10 EUR, Gesamtpaket (alle 7 Termine): 49 EUR
Kursleitung:	Jayani, Yogalehrerin & Yogatherapeutin
Anmeldeschluss:	jeweils der Freitag vorher

Durchführung nur bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen!

Anmeldung und Information:

Jayani Yoga & Klang Birgit Handke, Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Klangmassage-Praktikerin
Kreuzstr. 34 40699 Erkrath
Tel. 0211-69524135 jayani@jayani-yoga.de
www.jayani-yoga.de
Facebook: Jayanis Welt

