

YOGA | MEDITATION

Nicole Gräfin zu Lynar

0151 166 333 94 • nicole.lynar@gmx.de



Yoga Studio Shri Devi

Wenn die Gedanken zur Ruhe kommen, kann der Geist klar
und der Körper ruhig werden.

Trete in ein neues Bewusstsein ein und erlebe, wie Du ein
neues Gefühl zu Deinem Körper und Deiner Seele erschaffst,
dass auf der Leichtigkeit des Seins basiert.

Yogas citta vritti nirodah. (Pantanjali)

Yoga ist das zur Ruhe kommen der Gedanken im Geiste.