



*Patanjali bezeichnet das, was einem Menschen den Mut gibt, in schwierigen Situationen zu handeln, als Vertrauen. «Es ist Vertrauen, das uns die notwendige Kraft gibt, Widerstände erfolgreich zu überwinden und weiterzugehen, ohne die Richtung aus den Augen zu verlieren.» (Yoga Sutra 1.20.)*

## **Yoga & Satsang & Tanzen**

**Wann:**

**Samstag - 15. März 2025**

**10.00 – 12.00h Yoga & Atmung mit Petra**

**14.00 – 15.30h Satsang mit Rama**

**15.30 – 16.00h Yoga Nidra mit Petra**

**19.30 – 21.00 h Tanzen mit Rama & Petra**

**Wo:**

Im Body-Werk, Kreuzstrasse 10, in Dürnten

**Kosten:**

CHF 110.- ganzer Tag

CHF 90.- Yoga & Satsang

CHF 25.- Tanzen

Bezahlung bei Anmeldung

**Leitung:**

Petra Portmann, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU ([www.yogatouch.ch](http://www.yogatouch.ch))

Rama, spiritueller Lehrer ([www.rama-stille.de](http://www.rama-stille.de))

**Mittagessen:**

Essen bei Garten Meier (Menue CHF 19.50) oder selbst etwas mitnehmen

**Anmeldung:**

Anmelden bei [petra@yogatouch.ch](mailto:petra@yogatouch.ch) oder Mobil 079 243 84 05