



# Herz hoch drei

Chanten / Thai Yoga Massage / Yin Yoga

**Chanten** (gemeinsames Singen von Mantren und Herzensliedern)



**Was brauchst Du?** Kissen oder eine Decke zum darauf Sitzen, ggf. Getränk

**Wie viel kostet es?** auf Spendenbasis

**Wann?** 19:30–21:00 jeden zweiten Sonntag (5.11./19.11./3.12./17.12.2017)

**Wo?** Pavillon Haus Maria Thalkirchen, Maria-Einsiedl-Str. 14, 81379 München

## Thai Yoga Massage

Thai Yoga Massage ist eine Kunst der Berührung, eine Meditation in Bewegung, ein sanfter Fluss zwischen Hand und Herz, dem Geber und dem Empfänger. Sie hilft, in einen tieferen Zustand der körperlichen, geistigen und emotionalen Entspannung zu kommen.

**Was brauchst Du?** warme, bequeme Kleidung

**Wann?** 17:30–19:00 jeden zweiten Sonntag (5.11./19.11./3.12./17.12.2017), direkt vor dem Chanten. Du kannst wählen zwischen 30 / 60 / 90 Minuten Massage.

**Wo?** Pavillon Haus Maria Thalkirchen, Maria-Einsiedl-Str. 14, 81379 München

**Wie viel kostet es?** auf Spendenbasis

**Anmeldung:** [ilze.laizane@gmx.de](mailto:ilze.laizane@gmx.de)

## Yin Yoga

Yin Yoga findet ab März 2018. Infos dazu findest Du auf der Webseite.

Wir freuen uns auf Dich!

*Michael, Ilze, und Mel*

