

# LIVINGUP CENTER

## Essential Rhythm of Yoga and Meditation mit Massahia Wagner im LivingUp

Wann: Sonntag, 10. März 2019 von 12 – 15 Uhr

Wo: LivingUp Center, im Struppen 7, 8048 Zürich

Preis: Fr. 75.— (Barzahlung vor Ort)

Anmeldung: [martina@livingup.ch](mailto:martina@livingup.ch) / Tel. 079 325 01 71

(die Platzzahl ist beschränkt, eine frühzeitige Anmeldung empfehlenswert)

---

### 12 – 14 Uhr Yoga:

Symbiose aus dem Vinyasa-, Kundalini-, Kriya- und Hatha-Yoga

### 14 – 15 Uhr:

Pranayama, Meditation und Entspannung

Du bist eingeladen...

- durch das Fühlen in der Stille in deine Lebendigkeit und Urkraft zu kommen
- dich wahrzunehmen in der Meditation
- dich tiefer zu zentrieren durch jede Bewegung, Dehnung und durch jeden Atemzug
- Bewusstseinsübungen aus dem Vinyasa-, Kundalini-, Kriya- und Hatha-Yoga zu erleben
- verschiedene Meditationstechniken zu lernen
- die Kraft deines Körpers wieder zu beleben, tief in dich selbst einzutauchen und zu entspannen

Die Yogastunden von Massahia sind harmonisch und rund. Sein Unterricht ist sehr kraftvoll, eine wunderbare Mischung aus Anstrengung, Anspannung, Entspannung und Ruhe. Massahia stellt sich in jeder Yogastunde auf die Gruppe und ihre Bedürfnisse ein, sein Repertoire an Asanas ist dabei bemerkenswert gross.

---

## Massahia Wagner

- Meditationslehrer mit über 20 Jahren Meditationserfahrung
- Yogalehrer mit Einweihung in den 1. und 2. Kriya-Yoga
- Ausbildung in Ayurveda
- Tantra Energie- und Essenzarbeit
- Ausbildung energetische Heilarbeit

