



## Licht und Yoga

Das Licht, das über allen Himmeln leuchtet und über diese Welt,  
das Licht, das in der höchsten aller Welten scheint,  
jenseits derer es keine andere Welt gibt;  
Es ist das Licht, das in den Herzen aller Menschen leuchtet.

Chandogya Up.

### Advent – Samstag - 08.Dezember von 14 bis 18 Uhr

Dieser Nachmittag lädt ein, mit verschiedenen Yogaimpulsen wie Körperhaltungen und Bewegungen, mit Atemübungen und Meditationen zur Ruhe zu kommen und zu entspannen und seine Kraft zu spüren. Sich selbst Zeit und Muse schenken und das innere Licht in sich zu entdecken. Aus einem Raum der Stille verweilen wir zentriert in Präsenz und Achtsamkeit. Es entsteht ein besonderer Moment von inneren Klarheit und Gelassenheit.

Mit Anita Burkhart - Röser, Yogalehrerin (Yogaweg)  
Gebühr 50 € , Anmeldung und Info: [a.burkhart-roeser@web.de](mailto:a.burkhart-roeser@web.de)  
Ort: Studio Yoga und Bewegung, Burgstraße 61, 69121 Heidelberg  
Eine Veranstaltung von [www.yoga-philosophie-ayurveda.de](http://www.yoga-philosophie-ayurveda.de)