

# **namyoka**

**Zentrum für Ayurveda-Medizin, Yoga und Körperarbeit, Vorgebirgsstr. 99, 53913 Swisttal,  
Tel. 02222 9782525, [www.namyoka.de](http://www.namyoka.de)**



## ***Besinnlich durch den Advent***

Der Winter, und ganz besonders die Adventszeit, ist die Zeit der Innenschau, des zur Ruhe Kommens.

Wir laden Sie herzlich zu gemeinsamer

**Meditation jeden Mittwoch im Advent 12.00 - 12.30 Uhr**

in unserem Zentrum am Unteren Dützhof ein.

Wir nehmen uns Zeit:

- zum Innehalten und zur Sammlung -
- zu spüren was wichtig ist -
- ruhig durchzuatmen -
- Ruhe und Stille zu finden -

Wir bitten um eine rechtzeitige Voranmeldung,  
da die Platzzahl begrenzt ist. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Wir freuen uns jedoch über einen freiwilligen Unkostenbeitrag in Form einer Spende.