

Audio (MP3, WMA) / Video (MP4)

Diese Seite enthält Audio-Mitschnitte von Vorträgen und Anleitungen aus meinem Yogaunterricht und steht den Teilnehmern meiner Stunden kostenfrei zu Verfügung.

Meditationsanleitung - Yogaatem	<u>Yogaatem</u>
Meditationsanleitung - Yoga trifft Vipassana und Zen	<u>Yoga trifft Vipassana und Zen</u>
Meditationsanleitung - Hier und Jetzt	<u>Meditationsanleitung – Jetzt und Hier</u>