



Kundalini Yoga Zentrum München e.V.
Stundenplan vom 25.7. – 31.8.2010

- Änderungen vorbehalten – aktueller Stundenplan auf www.k-yoga.de

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
05:30 - 08:00	Sadhana	Sadhana	Sadhana	Sadhana	Sadhana	Sadhana	Sadhana
10:00 - 11:30	Kundalini Yoga	Kundalini Yoga	Kundalini Yoga für Frauen	Kundalini Yoga	Kundalini Yoga	Workshops und Ausbildungen	
18:30 - 20:00	Kundalini Yoga Intensiv	Kundalini Yoga auf Englisch	Kundalini Yoga	Schwangeren Yoga	Kundalini Yoga		
20:15 - 21:45	Kundalini Yoga		Kundalini Yoga Einsteiger	Kundalini Yoga	Shakti Dance entfällt 15.7.-31.8.		

Sadhana: Spirituelle Morgendisziplin. Lesen des Japji von Guru Nanak, Kundalini Yoga und Mantra Meditation. Dauer 2,5 Stunden. Auf Spendenbasis, offen für Alle!

Kundalini Yoga: Wirkungsvolle Yoga Übungsreihen und Meditationen nach Yogi Bhajan, mit Fokus auf Entwicklung der Sensitivität und Selbstwahrnehmung.

Kundalini Yoga Intensiv: Dynamisches und kraftvolles Üben von anspruchsvolleren Yoga Sets und Meditationen für Fortgeschrittene.

Kundalini Yoga für Frauen: Übungsreihen und Meditationen zur Stärkung von Nerven-, Drüsen- und Hormonsystem und der weiblichen Adi Shakti Energie.

Kundalini Yoga Einsteiger: In diesem Kurs werden die grundlegenden Techniken des Kundalini Yoga ausführlich erklärt und geübt. Neben einer Einführung ins Yoga, lernst Du die wichtigsten Atemtechniken, und machst Dich vertraut mit einfachen Übungsreihen, Meditationen und Entspannung. - Anmeldung erforderlich! -

Yoga für Schwangere: Spezielle Übungen zur Vorbereitung auf die Geburt. Achtsames Üben, bewußtes Atmen, Meditation und Singen stärken den Körper für die Geburt

Shakti Dance ist die Verbindung von Yoga und Tanz. Sanfte Dehnungen, fließende und rhythmische Bewegungen lösen Spannungen und bauen Streß ab.



Preise

Unsere Preise für das laufende Kursprogramm basieren auf einem flexiblen Punktesystem:

1 / 2 / 3 Punkt(e) = 30 / 60 / 90 Minuten

Die übliche Unterrichtseinheit umfasst 90 Minuten.

	Standard	Ermäßigt	Mitglieder
Probestunde	10 €	10 €	10 €
Einzelstunde	15 €	15 €	15 €
30 Punktekarte	120 €	110 €	100 €
Monatskarte	70 €	55 €	35 €

Die Punktekarte ist 12 Monate gültig.

Punkte- / Monatskarte ermöglicht freien Zugang zum regelmäßigem Kursprogramm.

Ausnahme: Workshops am Wochenende.

Vereinsmitglieder zahlen einen monatlichen Beitrag von 20 €, 3HO-Mitglieder 10 €.

Ermäßigung für Schüler / Studenten / Arbeitslose gegen Nachweis.



Kontakt

Kundalini Yoga Zentrum München e.V.

Kaiserstrasse 13, 80801 München,

Tel 089 – 55 29 39 88 Email: info@k-yoga.de

Aktuelle Infos zu unseren Veranstaltungen

finden Sie auf unserer Webseite

www.k-yoga.de.