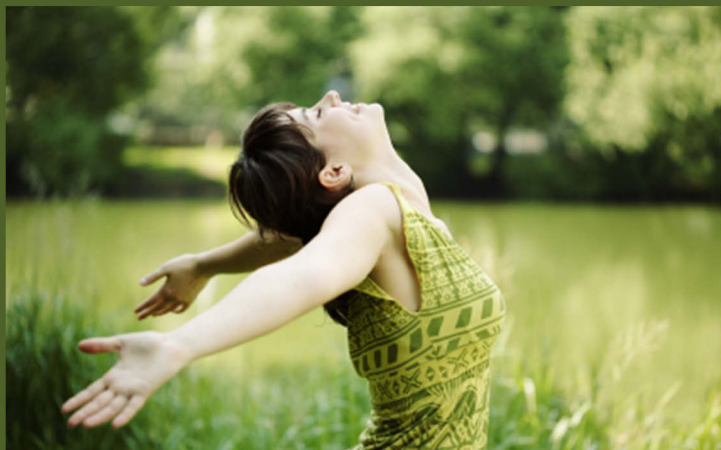


WOCHENENDE FÜR REINIGUNG

mit Kundalini Yoga
und Grüner Diät.



mit

Indra Kaur & Guru Kirn Kaur

16. – 18.3.2012

im

Ökologisches Tagungshaus
Linden



Erneuere Dich mit einem Yoga-Wochenende für Reinigung, Loslassen und neue Energie. Wir werden mit speziellen Kundalini Yoga Kriyas die ausscheidende Apana Energie stimulieren, die Verdauungsorgane entlasten und den Stoffwechsel anregen. Dieser Prozess der inneren und äußeren Reinigung wird sehr effektiv unterstützt durch die grüne Diät (bei der nur grüne, pranareiche Lebensmittel gegessen werden), sowie Pranayama, Breath Walk, Meditation und Mantra. Du erfährst alles Wissenswerte zur Grünen Diät, lernst „grün“ zu kochen und erhältst viele yogische Tipps für eine erfolgreiche Fortsetzung des Programms zuhause. Nutze die Gelegenheit, alten Ballast los zu lassen, Dich zu regenerieren und finde zu *neuer Frische, Klarheit und Leichtigkeit*.



Indra Kaur hat Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan vor 14 Jahren kennen und lieben gelernt. Seit 2003 unterrichtet sie regelmäßig Yoga Kurse und – Workshops, mit Schwerpunkt auf Yoga und Ernährung. Sie liebt es zu kochen und ist ein Fan der grünen Diät. Ausbildungen: Kundalini Yoga Lehrerin Stufe I+II, Sat Nam Rasayan und Shakti Dance.



Guru Kirn Kaur unterrichtet Kundalini Yoga seit vielen Jahren. Ausbildungen: Kundalini Yoga Lehrerin Stufe I+II, Sat Nam Rasayan, Schwangeren Yoga, ärztlich geprüfte WOYO Instruktorin

Zeit: Programm startet am Freitag, 16.3.2012 ab 17:00 Uhr und endet am Sonntag, den 18.3.2012 um ca.15:00 Uhr.

Kosten: 130€ bei Überweisung bis 31.1.2012, danach 150€, zuzüglich Tagespauschale für Unterkunft & Essen (57€-88€, je nach Zimmerkategorie variabel), wird vor Ort bezahlt.

Ort: Ökologisches Tagungshaus Linden, 30 km südlich von München. Mehr Infos unter: www.tagungshaus-linden.de.

Anmeldung: Indra Kaur, email: indra@k-yoga.de. Tel. 0177-2088323. Web. www.k-yoga.de. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte konsultieren Sie im Zweifelsfall vor Anmeldung ihren Arzt oder Heilpraktiker.

Bankverbindung: Kundalini Yoga Zentrum München, Stadtparkasse München, Kto. 115 170 383 , BLZ 701 500 00.