

WOCHENENDE FÜR REINIGUNG

mit Kundalini Yoga
und Grüner Diät.



mit Indra Kaur
& Siri Kirpal Kaur

9.5.-12.5.2013

Ayurvedahof Engel
im Allgäu



Erneuere Dich und Fülle Deine Energiespeicher!

Mit einem langen Yoga-Wochenende für Reinigung, Vitalität und Verjüngung. 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 wirksam unterstützt durch die grüne Diät (bei der nur grüne, pranareiche Lebensmittel gegessen werden), sowie viel Pranayama, Breath Walk, Gong- und Mantra-Meditation. Zusätzlich können fachkompetente ayurvedische Anwendungen separat dazu gebucht werden. Du erfährst alles Wissenswerte zur Grünen Diät und erhältst viele yogische Tipps für die Fortsetzung des Programms zuhause. *Nutze die Gelegenheit alten Ballast loszulassen und finde zu neuer Frische, Klarheit und Leichtigkeit.*



Indra Kaur hat Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan vor 15 Jahren kennen und lieben gelernt. Seit 2003 unterrichtet sie Yoga Kurse und – Workshops, mit Schwerpunkt auf Yoga und Ernährung. Ausbildungen: Kundalini Yoga Lehrerin Stufe I+II, Sat Nam Rasayan und Shakti Dance. Mitbegründerin des Kundalini Yoga Zentrum Münchens. Web: www.k-yoga.de



Siri Kirpal Kaur unterrichtet Kundalini Yoga seit vielen Jahren. Ausbildungen: Kundalini Yoga Lehrerin Stufe I+II, Schwangeren- und Kinderyoga Lehrerin, Pilates, Gong Meditation. Seit 2011 unterrichtet sie in ihrem Yoga Atelier in Haidhausen. Web: www.sirikirpal.de

Zeit: Programm startet am Donnerstag, 9.5.13 ab 15:00 Uhr und endet am Sonntag, den 12.5.2013 um ca.15:00 Uhr.

Kosten: 395€ bei Überweisung bis 15.3.2013, danach 445€ (für Yoga-Programm, Übernachtung und Verpflegung).

Ort: Ayurvedahof Engel, Hof 1, 87448 Niedersonthofen, www.ayurvedahof.de.

Anmeldung: Indra Kaur, email: indra@k-yoga.de, mehr Infos: www.k-yoga.de. Plätze sind begrenzt, frühe Anmeldung empfiehlt sich!

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