



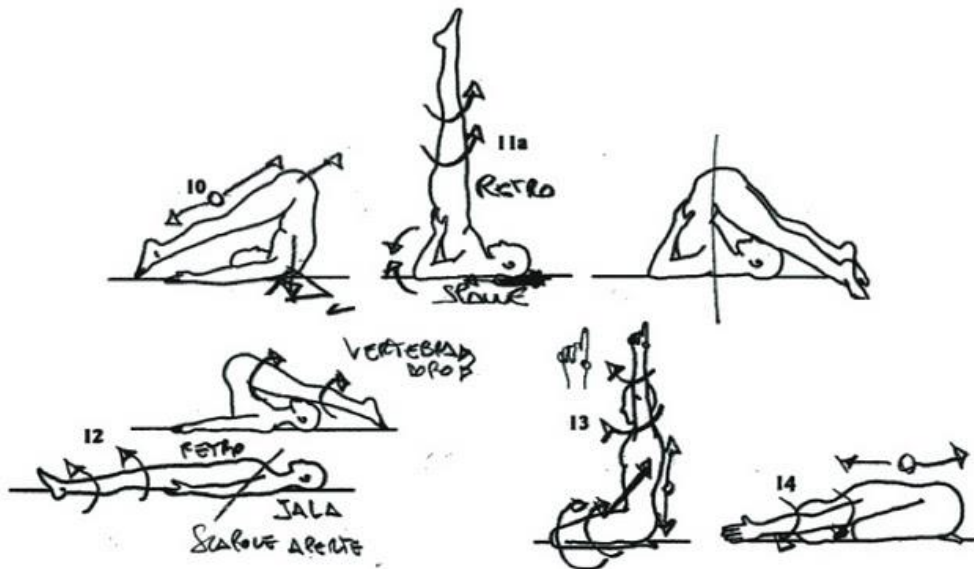
# Yoga of Asana

Haltungs-Workshop  
mit Siri Kirpal Kaur  
und Indra Kaur  
am

Samstag, 28.02.15  
10:00 – 17:30

Asana bedeutet soviel wie stabiler “Sitz” und ist von großer Bedeutung für deine Yoga Praxis. Denn in deiner Asana liegt die grundlegende Kraft, auf der du dein Bewußtsein baust. Es ist eine Wechselbeziehung: die äußere Haltung spiegelt die innere und über die äußere kannst du die innere Haltung beeinflussen. Kundalini Yoga ist eine Wissenschaft der Winkel und Dreiecke, die den pranischen Fluß in Gang bringen.

In diesem Yoga of Asana Workshop wirst du die grundsätzlichen Prinzipien der Ausrichtung in den verschiedenen Yoga Haltungen verstehen und anwenden lernen. Jeder Teilnehmer erhält ein individuelles Übungsprogramm für zuhause, mit dem er/sie individuelle Schwächen ausgleichen kann.



## Kosten :

80€ / 72€ ermäßigt. Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

## Anmeldung:

Indra Kaur, email: [indra@k-yoga.de](mailto:indra@k-yoga.de)

## Bankverbindung:

Kundalini Yoga Zentrum,  
Stadtsparkasse München,

Kto-Nr. 115 170 383, BLZ 701 500 00