

Zertifizierte  
3HO-  
Fortbildung

# Finde in deine Kraft



## Kundalini Yoga Haltungs-Workshop

Sa/So 14./15. Nov. 2015

mit  
Dr. Hari Har Singh



Kundalini Yoga Zentrum München

Dieser Workshop gibt die Möglichkeit, ein tieferes Verständnis unseres Yoga, der Asanas und Bandhas zu entwickeln und praktisch zu erfahren.

Mit erneuerter Aufmerksamkeit auf den Beckenboden und einem verfeinerten Atem wirst du viele Asanas intensiver erfahren. Mögliche Abwandlungen bei Einschränkungen werden gemeinsam ausprobiert. Weitere physiologische und energetische Grundlagen erlauben, aus dem Yoga noch mehr Kraft zu schöpfen und mehr Tiefe zu gewinnen.

Bringe Experimentierfreude mit.

### Schwerpunkte:

- Physiologie von Yoga & Atem
- Korrekte Ausführung von Asanas, hineinwachsen in die Haltung
- Beckenboden & Kraftquellen nutzen
- Einsatz von Bandhas & Atem
- Variationen für spezielle Situationen
- Integration in den Alltag

**Termin** Sa 14.11.15 10-18h; So 10-17h

**Preis:** 140 €; für Studenten 125 €

**Achtung:** nur noch wenige freie Plätze!

### Information und Anmeldung:

Kundalini Yoga Zentrum München

Kaiserstr. 13, 80801 München

E-Mail [Kai@k-yoga.de](mailto:Kai@k-yoga.de)

Web [www.k-yoga.de](http://www.k-yoga.de)

T 089 6248 6362

### Über Dr. Hari Har Singh:

Als Arzt, KY-Lehrer und Ausbilder sind seine Schwerpunkte Anatomie, korrekte Haltung und Ausrichtung der Yoga-praxis. Zusammenarbeit mit Guru Prem Singh, Lektor dessen Buches "Devine Alignment". Er arbeitet bei Yogi Tea®.

