

Vitalität durch Prana & Pratyahar

Dienstag 19.01.2016 &

Dienstag 09.02.2016

20:15 – 22:00 Uhr



Bewegung aus der Ruhe, Ruhe in Bewegung

mit Kai



Kundalini Yoga Zentrum München

Vitalität entspringt nicht den 10 Tassen Kaffee am Tag. Vitalität zeigt sich in Bewegung aus der Ruhe und der Ruhe in Bewegung.

Entdecke, wie du Pranayama und Pratyahar nutzen kannst, damit dein System ruhig und effizient läuft, selbst wenn Tage wirken als hätten sie nur 18 Stunden, und der Druck aus allen Richtungen kommt?

Es werden spezielle Atemübungen und ausgewählte Meditationen genutzt, um die Eigenwahrnehmung zu schärfen. Die ursprünglichen persönlichen Ziele können deutlicher werden, und dienen wieder als Quelle der Motivation.

Die beiden Abende ergänzen sich.

Preis: jeweils 15 €,
oder Punkte- bzw. Monatskarten

Information und Anmeldung:

Kundalini Yoga Zentrum München,
Kaiserstr. 13, 80801 München,
T 089 5529 3988

E-Mail kai@k-yoga.de

Web www.k-yoga.de

Über Kai Michaelis:

Seit über 30 Jahren ist KY fester Teil meines Lebens. Besonders interessiert mich, wie Lebenseinstellung und Ethik in und durch die Yoga Praxis erfahrbar werden und so besser im alltäglichen Leben integriert werden können.

