



Kundalini Yoga für Anfänger



Endlich Zeit für Yoga!

7-wöchiger Einsteigerkurs
Dienstags 18:30 – 20:00 Uhr

Termine:

12.01.2015 – 23.02.2016

Kundalini Yoga Zentrum München

Möchtest du eintauchen ins
Kundalini Yoga ?
Dein Herz, Dein LICHT erfahren
und in die Welt tragen ?
Ang Sang Wahe Guru
WIR freuen uns auf DICH

WAS LERNST DU IM KUNDALINI YOGA ?

- ☉ Einführung ins Yoga
- ☉ Asanas - grundlegende Techniken
- ☉ Pranayama - wichtigste Atemtechniken
- ☉ Meditationen – Stille, Mantra, Bewegung
- ☉ Entspannung – Regeneration des Körpers

FÜR WEN IST DIESER KURS ?

Yoga Neulinge
Fortgeschrittene und Neugierige

THEMENPLAN:

- 12.01. Einführung + grundlegendes Üben
- 19.01. Atmung und Nervensystem
- 26.01. Beweglichkeit der Wirbelsäule
- 02.02. Pranayama
- 09.02. Bhandas
- 16.02. Entspannung + Meditation
- 23.02. Ernährung

KOSTEN:

Einzelstunden 15 €, 5er Karte 65 €

Keine Anmeldung erforderlich!

Der Einsteigerkurs ist rollierend, d.h. Stunden können jederzeit im nächsten Kurs nachgeholt werden.

LEHRERIN:

Alex Sangatjeet Kaur
Wilhelm
Kundalini Yoga Lehrerin
Breathwalk Instructor



ORT:

Kundalini Yoga Zentrum
Kaiserstr. 13
80801 München-Schwabing
Nur 5 Gehminuten von U3/U6 Station
Münchner Freiheit entfernt.

Tel.: 089 – 55 29 39 88
info@k-yoga.de
www.k-yoga.de



Kundalini Yoga für Anfänger



Endlich Zeit für Yoga!

7-wöchiger Einsteigerkurs
Donnerstags 20:15 – 21:45 Uhr

Termine:

07.01.2016 – 18.02.2016

Kundalini Yoga Zentrum München

Möchtest du eintauchen ins
Kundalini Yoga ?
Dein Herz, Dein LICHT erfahren
und in die Welt tragen ?
Ang Sang Wahe Guru
WIR freuen uns auf DICH

WAS LERNST DU IM KUNDALINI YOGA ?

- ☉ Einführung ins Yoga
- ☉ Asanas - grundlegende Techniken
- ☉ Pranayama - wichtigste Atemtechniken
- ☉ Meditationen – Stille, Mantra, Bewegung
- ☉ Entspannung – Regeneration des Körpers

FÜR WEN IST DIESER KURS ?

Yoga Neulinge
Fortgeschrittene und Neugierige

THEMENPLAN:

- 14.01. Einführung + grundlegendes Üben
- 21.01. Atmung und Nervensystem
- 28.01. Beweglichkeit der Wirbelsäule
- 28.01. Pranayama
- 11.02. Bhandas
- 18.02. Entspannung + Meditation
- 25.02. Ernährung

KOSTEN:

Einzelstunden 15 €, 5er Karte 65 €

Keine Anmeldung erforderlich!

Der Einsteigerkurs ist rollierend, d.h. Stunden können jederzeit im nächsten Kurs nachgeholt werden.

LEHRERIN:

Daniela Haridev Kaur
Wiedenbach
Kundalini Yoga Lehrerin



ORT:

Kundalini Yoga Zentrum
Kaiserstr. 13
80801 München-Schwabing
Nur 5 Gehminuten von U3/U6 Station
Münchner Freiheit entfernt.

Tel.: 089 – 55 29 39 88
info@k-yoga.de
www.k-yoga.de