



## 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