



## Kundalini Yoga für Anfänger



**Entdecke die transformierende Kraft  
des Kundalini Yoga!**

**5-wöchiger Einsteigerkurs  
Dienstags 18:30 – 20:00 Uhr**

**Termine:  
12.04. - 10.05.2016**

**Kundalini Yoga Zentrum  
München**

**Fühlst du dich unflexibel?  
Brauchst du Entspannung?  
Möchtest du ein höheres  
Bewusstsein erlangen?**

**DU BIST BEREIT FÜR  
KUNDALINI YOGA!**

### **WAS LERNST DU IM KUNDALINI YOGA?**

Einführung in die Lebensweise des Yoga  
Asanas – grundlegende Techniken  
Pranayama – wichtigste Atemtechniken  
Meditationen – Stille, Mantra, Bewegung  
Entspannung – Regeneration des Körpers

### **FÜR WEN IST DIESER KURS?**

Yoga Neulinge, Fortgeschrittene, Neugierige.

### **THEMENPLAN**

12.04. Grundlegendes Üben  
19.04. Atmung und Nervensystem  
26.04. Flexibilität der Wirbelsäule  
03.05. Pranayama und Meditation  
10.05. Bhandas und Entspannung

### **KOSTEN**

Einzelstunde 15,- €; 5er-Karte 65,- €

### **Keine Anmeldung erforderlich!**

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

### **LEHRER**

André Danke - Sat Ravi Singh  
Kundalini Yoga Lehrer

### **ORT**

Kundalini Yoga Zentrum  
Kaiserstr. 13, 80801 München  
Nur 5 Gehminuten von U3/U6 der Münchner  
Freiheit entfernt.

**Tel. 089 – 55 29 39 88**  
**Info@k-yoga.de**  
**www.k-yoga.de**