



Kundalini Yoga für Anfänger



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

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

**Termine:
17.05. - 14.06.2016**

**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

17.05. Grundlegendes Üben
24.05. Atmung und Nervensystem
31.05. Flexibilität der Wirbelsäule
07.06. Pranayama und Meditation
14.06. 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