



Kundalini Yoga für Anfänger



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

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

**Termine:
26.07. - 23.08.2016**

**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

26.07. Grundlegendes Üben
02.08. Atmung und Nervensystem
09.08. Flexibilität der Wirbelsäule
16.08. Pranayama und Meditation
23.08. 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

Andrea Danke
Kundalini Yoga Lehrerin



ORT

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

Tel. 089 - 55 29 39 88

Info@k-yoga.de
www.k-yoga.de