



## Kundalini Yoga für Anfänger



## Endlich Zeit für Yoga!

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

**Termine:**

**30.10. bis 27.11.2018**

**Kundalini Yoga Zentrum  
München**

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

**DU BIST BEREIT  
FÜR 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 und Neugierige

### THEMENPLAN:

30.10. Grundlegendes Üben  
06.11. Atmung und Nervensystem  
13.11. Flexibilität der Wirbelsäule  
20.11. Pranayama und Meditation  
27.11. Bhandas und Entspannung

### KOSTEN:

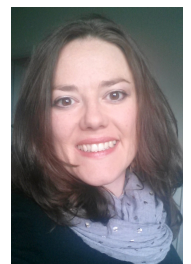
Einzelstunden 17 €, 5er Karte 70 €

### **Keine Anmeldung erforderlich!**

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

### LEHRERIN

Sandra Akal Dhyen Kaur  
Kundalini Yoga Lehrerin



### ORT

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

**Tel. 089 – 55 29 39 88**

**Info@k-yoga.de**

**www.k-yoga.de**