



Kundalini Yoga für Anfänger



**Endlich Zeit für Yoga!
5-wöchiger Einsteigerkurs
Dienstags 18:30 – 20:00 Uhr**

**Termine:
08.01. – 05.02.2019
Kundalini Yoga Zentrum
München**

**Fühlst du dich unflexibel?
Brauchst du Entspannung?
Möchtest du mit dir
besser klar kommen?**

**DU BIST BEREIT FÜR
KUNDALINI YOGA!**

DIES LERNST DU IM KUNDALINI YOGA

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

FÜR WEN IST DIESER KURS?

Yoga Neulinge
Neugierige

THEMENPLAN

08.01. Grundlegendes Üben
15.01. Atmung und Nervensystem
22.01. Flexibilität der Wirbelsäule
29.01. Pranayama und Meditation
05.02. Bhandas und Entspannung

KOSTEN

Einzelstunde 17 €; 5er Karte 70 €

Keine Anmeldung erforderlich!

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

LEHRER

Kai Michaelis
Lehrer und Ausbilder für
Kundalini Yoga und
Sat Nam Rasayan



ORT

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

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