



Kundalini Yoga für Anfänger



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

**Termine:
12.02. - 12.03.2019
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 ins 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

12.02. Grundlegendes Üben
19.02. Atmung und Nervensystem
26.02. Flexibilität der Wirbelsäule
05.03. Pranayama und Meditation
12.03. 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.

LEHRERIN

Sandra Gegenfurtner
Kundalini Yoga Lehrerin



ORT

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

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