



Kundalini Yoga Zentrum München e.V.

lädt ein zum

Tag der offenen Tür

»Wir sind nicht menschliche Wesen,
die spirituelle Erfahrungen machen.
Wir sind spirituelle Wesen,
die menschliche Erfahrungen machen.«
Yogi Bhajan

Das Kundalini Yoga Zentrum **wird 12!**

Das möchten wir mit euch feiern. Ein ganzes Wochenende lang öffnet das Yogazentrum seine Tore für alte Hasen, Einsteiger und Neugierige. **Wir machen gemeinsam Yoga, singen Mantren, tanzen, essen, reden ... Jeder ist willkommen.**

Wenn du noch nie Yoga gemacht, hast du jetzt die Chance, die verschiedenen Facetten des Kundalini Yogas kennen zu lernen und herauszufinden, wie es auf dich wirkt.

Wir freuen uns auf Dich!

Alle Kurse und das Essen ist kostenlos!

Das Programm findest du auf der Rückseite.

Samstag, den 12.10.19

5:30 – 8:30

Sadhana mit Live-Musik

(Hari Priya), danach **Hukum**
(Vorlesen eines Abschnitts aus
dem Siri Guru Granth Sahib,
dem heiligen Buch der Sikhs)

Pause

Gemeinsames Frühstück

10:00 – 12:00

Workshop mit Charan Kaur:
Yoga gegen Stress und für innere Kraft

Pause

Gemeinsames Mittagessen

15:00 – 17:00

Kundalini Yoga mit Guru Kirn

19:00 – 20:00

Mantra-Konzert mit Anahat

ab 20:00

barfuß freitanzen

* * *

5:30 – 8:30

Sadhana mit Live-Musik

(Karam Nidhan), danach **Hukum**

Pause

Gemeinsames Frühstück

10:00 – 12.00

Shakti Dance mit Indra

Pause

Gemeinsames Mittagessen

15:00 – 19:00

Schwangeren-Yoga mit Hari Priya
inklusive **Buchvorstellung**

15:00 – 16.30

Rückbildungsyoga mit Sant Subagh

15:00 – 16:30

Kinderyoga mit Juliette Fairy Luz Filor

16:30 – 18:00

Schwangerenyoga mit Bhagwati

18:00 – 19:00

Buchbesprechung (Peanut Hour),
Adi Shakti Tanz für alle, Fragerunde

19:00 – 21:00

Mantra-Konzert mit Hari Priya



Kundalini Yoga Zentrum München e.V.

Kaiserstraße 13 | 80801 München

+49(0)89-55 29 39 88 | info@k-yoga.de | www.k-yoga.de