



**Kundalini Yoga**



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

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

**Termine:  
14.7. - 11.08.2020**

**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**

14.07. Grundlegendes Üben  
21.07. Atmung und Nervensystem  
28.07. Flexibilität der Wirbelsäule  
04.08. Pranayama und Meditation  
11.08. Bhandas und Entspannung

**KOSTEN**

Einzelstunde 17,- €; 5er-Karte 75,- €

**Keine Anmeldung erforderlich!**

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

**LEHRERIN**

Simran Kaur  
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](mailto:Info@k-yoga.de)

[www.k-yoga.de](http://www.k-yoga.de)