



Kundalini Yoga



Entdecke die transformierende Kraft des Kundalini Yoga!

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

**Termine:
22.09. - 20.10.2020**

**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

22.09. Grundlegendes Üben
29.09. Atmung und Nervensystem
06.10. Flexibilität der Wirbelsäule
13.10. Pranayama und Meditation
20.10. 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

www.k-yoga.de