



Herzliche Einladung
zum
Kundalini-Yoga Kurs

Wann:	Jeden 1. Freitag im Monat von 9.30 - 10.45 Uhr
Wo:	Zeit.Raum.Sein, Bachstrasse 9, 92289 Ursensollen/Hausen
Kursleiter:	Gabriela Jansen, Yogalehrerin
Voraussetzungen:	Keine (Anfänger und Geübte sind willkommen!)
Mitzubringen:	Yogamatte
Gebühr:	12 €
Anmeldung:	bei Natalie Hofmann-Jäger per Mail: n.hofmann-jaeger@zeitraumsein.de

Was ist Kundalini – Yoga:

Kundalini-Yoga ist ein dynamischer Yogastil, welcher durch wiederholende Übungen unsere Beweglichkeit verbessert, das Faszienetz elastischer werden lässt und durch die Begleitung von Mantren-Musik und Meditation unseren Geist zur Ruhe bringt.

Kundalini-Yoga wirkt sich sehr wohltuend auf unseren physischen und psychischen Körper aus.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit mit Euch!

