



Bild von Alexas Fotos auf Pixabay

Kundalini-Yoga-Kurs

im YOGA & FITNESS, Cheruskerstraße 3, 33102 Paderborn,
Tel.: 05251 5404000
www.yoga-und-fitness.com

Du möchtest lernen, zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und gleichzeitig Deinem Körper etwas Gutes tun? Du würdest gerne mal probieren, ob Yoga das Richtige für Dich ist, hast Dich bisher aber nicht getraut? **Mein Kurs richtet sich sowohl an sportliche, bewegliche Menschen als auch an diejenigen, die körperliche Einschränkungen haben.**

Mit Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan bringst Du Deinen Körper, Geist und Seele in Harmonie und Einklang. Dazu nutzen wir festgelegte Übungsreihen, Meditationen, Atemübungen und das Singen von Mantras.

Bitte trage bequeme Kleidung im Zwiebelprinzip. Mindestens eine Stunde vor Beginn des Kurses solltest Du nichts mehr essen.

Kursbeginn: Freitag, den 03. April 2020 von 20.00 - 21.30 Uhr fortlaufend
Ausgleich: 10 Einheiten 180€ / ermäßigt 120€ für Studenten
Kostenfrei für Mitglieder im YOGA & FITNESS

Anmeldung erforderlich: Ulrike Schröder-Menke (Priya Anandjot Kaur)
kundalini.yogini.pb@gmail.com
0151 5755 2660
www.kundalini-yogini-pb.de