

Kundalini Yoga für Frauen

DONNERSTAG 19:00 - 20:30 (ab 29.09.)

5er Block: 55 € | Einzeltermin: 13 €

Kundalini Yoga wird auch Yoga des Bewusstseins genannt. Wir üben Körperwahrnehmung und Achtsamkeit, um einen bewussten und mitfühlenden Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen zu fördern. Die Kundalini Yoga Stunde besteht aus einer abwechslungsreichen Übungsreihe (Kriya), die einem bestimmten Zweck dient, wie z.B. der Stärkung des Immun- oder Nervensystems, der Öffnung des Herzens oder der Entfaltung der eigenen Kreativität. Dieser Übungsreihe folgen eine Entspannung und eine Meditation, welche die Wirkung des Kriya unterstützen.

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen und soll uns einen geschützten Raum für unser persönliches Wachstum schenken.

- Wo.** Lindenhaus, Bärnzell 7, 94227 Zwiesel
- Wann.** Donnerstags, ab 29.09.2021 | 19:00 - 20:30 Uhr
- Mitbringen.** Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, etwas zu trinken und eine Yogamatte (diese kann auch vor Ort ausgeliehen werden)
- Ausgleich.** als 5er Block 55 € oder Einzelstunden 13 €



TERMINE & ANMELDUNG

KĀNANA
WOIDकाननयोगA



www.kananawoidyoga.de

Jenny Majer

0151/42 32 76 01

jennifer.majer@web.de