

Kundalini Yoga



Was erwartet dich:

- **Kriyas** (Yoga-Sets)
- **bewusste Atemführung** (Pranayama)
- **Singen von Mantras**
- **Meditation**

Was bewirkt Kundalini Yoga:

Kundalini Yoga verbindet Körper, Geist und Seele, stärkt das Nervensystem und fördert die Gesundheit. Wir können unser Bewusstsein erweitern und unsere Lebensenergie wieder ins Fließen bringen. Es stärkt deine Mitte und deine inneren Kräfte und hilft deinem Körper geschmeidig zu werden.

Geeignet für dich:

- als Anfänger*in und Fortgeschrittene*r
- wenn du mehr Klarheit und Leichtigkeit in dein Leben bringen möchtest
- wenn du dich in der Meditation mit deiner Essenz verbinden möchtest

Ich freue mich auf deinen Besuch.

Sat Nam

Mag.^a Michaela Reinprecht

0681 203 066 73

michaelareinprecht01@gmail.com

Wann:

Start: 30.10.2023

Montags 9 – 10 Uhr

Wo:

Pfarrsaal Hitzendorf

Anmeldungen bitte bei
Frau Monika Hubmann
Tel. 0664/75075081

Preis:

€ 80 für 7 Einheiten

Der Kurs findet statt
ab 10 Teilnehmer*innen

GESUNDE GEMEINDE-
HITZENDORF