

Endlich! Kundalini Yoga jetzt auch in Bramfeld!

Offener Kundalini Yoga (KY) - Kurs für alle Interessierten

Kundalini Yoga ist das „Yoga des Bewusstseins“ und ist für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung geeignet.

Eine Unterrichtseinheit besteht aus angeleiteten Bewegungsabläufen, einem Entspannungsteil und einer Abschlussmeditation. Unterstützt werden die körperlichen Übungen durch bestimmte Atemtechniken und teilweise auch durch Musik.

Ein regelmäßiges Üben fördert z. Bsp.

- das seelische Wohlbefinden
- Körperliche Gesundheit
- gelasseneren Umgang mit Stress

Wann?	Jeden Mittwoch von 19:00 – 20:30 Uhr → <i>Einstieg jederzeit möglich</i>
Wo?	Sunny Side! Up (Sprachschule & Lernwerkstatt) Bramfelder Dorfplatz 1, 22179 HH
Wer?	Jasanjeet Kaur Balzer 3HO-zertifizierte Yogalehrerin (www.3ho.de) jasanjeet@web.de oder 0176-21051661
Kosten:	10 € für pro Abend oder 10er Karte für 90 €



!!! Bitte mitbringen:

leichte Kleidung, leichte Decke oder Tuch,
Wasser zum trinken,

wenn Du hast: eine (Yoga-)Matte u. kl.
Kissen zum sitzen(sonst melde Dich gerne!)

„Glücklich sein ist Dein Geburtsrecht“

(Yogi Bahjan)