

Kundalini Yoga

mit Sant Kaur



Kundalini Yoga ist ein ganzheitliches System, welches Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Dynamische Körperübungen sowie ruhige Halteübungen, Entspannung und Meditation, meist kombiniert mit einer bestimmten Atemführung, sind die Besonderheiten.

In unterschiedlichen Sets werden gezielt bestimmte Organe und Körperregionen bearbeitet. Im Laufe der Zeit wirst Du flexibler, gestärkter, widerstandsfähiger und ausgeglichener werden.

Kundalini Yoga ist ein perfektes Werkzeug um Deinen Körper in Schwung zu bringen, Deinen Geist zu beruhigen und in Kontakt mit Deiner Seele zu kommen!

Erwecke Dein Bewußtsein!

Erkenne Dein Potential!

Kurse: Mo, 20-21.30h und Do, 9-10.30h

- Einstieg jederzeit möglich -

Haus Lauterbach, Sankt Augustin

- Birlinghoven

Info & Anmeldung:

Bianca Sant Kaur Muß

Kundalini-Yogalehrerin

Tel.: 02241/232413

