



KUNDALINI YOGA

IN SCHEIBLINGSTEIN

Kundalini Yoga ist eine dynamische Form des Yoga

Geeignet Für Männer und Frauen jeden Alters, mit oder ohne Vorkenntnisse

Beinhaltet Körperübungen, Atemtechniken, Mantren und Meditationen.

Die Lebensenergie beginnt zu fließen, dadurch fördern wir unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit und steigern unsere Lebensfreude J

Wirkung:

Stärkt die Muskeln

Stärkung des Immun- und Drüsensystems

Erhöht Vitalität und Bewusstsein

Stärkung des Nervensystems

Verfeinert die Sinne und die Wahrnehmung

Harmonisiert

Wachsendes Selbstvertrauen

Verbessert die Haltung

Innere Ruhe und Gelassenheit



FIXTERMIN

JEDEN MONTAG 20 Uhr

Beginn: 5. Oktober

Im Karl Mühlendorf Pfarrzentrum Scheiblingstein
Scheiblingsteingasse 45

Eine Einheit dauert ca. 90 min.

BITTE UM ANMELDUNG PER SMS ODER MAIL

Auf dein Kommen freut sich sehr

Ramdhan-Barbara

barbara.ryhaenen@gmx.at

[0664 5263898](tel:06645263898)

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung

Yogamatte oder andere Auflage

Decke für die Endentspannung

Eventuell kleiner Polster zur Unterstützung der Wirbelsäule

Energieausgleich: Schnupperstunde € 12,-/Std

Einzelstunde € 15,-/Std

5er oder 10er Block € 10,-/Std

