

Workshop

Einführung Kundalini-Yoga & Meditation

Einführung in die Techniken und Hintergründe des Kundalini Yogas: Wie kam Kundalini Yoga in den Westen? Welche Atmungstechniken brauchen wir oft im Kundalini Yoga? Wie funktionieren die Muskelschleusen (Bandhas)? Was bedeuten die Mantras und welche Funktion haben sie? Diese Antworten und viele praktische Erfahrungen von Kundalini-Yoga erhältst du am diesem Morgen. Der Workshop bietet die ideale Grundlage, um in die laufenden Kurse einzusteigen.

Samstag, 24. März 2012 von 8:30 bis 11:30 Uhr

Kosten: 80 CHF

Ort: Gemeinschaftsraum Unter-Grundhof 22, Emmen
Mitnehmen: Bequeme Kleidung, Wasserflasche, eine Decke um die Matte zu bedecken und eine Woldecke.

Kursleitung und Anmeldung:

kundalini-yoga Andrea Schwingruber-Häfliger
Unter-Grundhof 20 6032 Emmen 041 260 53 61

www.yoga-kundalini.net

International zertifizierte Kundalini-Yogalehrerin

