

YOGA SPECIAL

KUNDALINI YOGA AUF DEM STUHL FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

am Samstag, 25. Oktober 25
09:30 - 11:00 h im Raum für Yoga
Energieausgleich: 18 EUR



Du musst nicht im Schneidersitz sitzen, um die kraftvolle Wirkung von Kundalini Yoga zu erfahren. Diese besondere Form des Yoga ist auch auf dem Stuhl möglich - sanft, wirkungsvoll und für alle zugänglich.

Ideal für dich, wenn du körperliche Einschränkungen hast, dir das Sitzen auf dem Boden schwerfällt und du trotzdem etwas für dein Wohlbefinden tun möchtest.

Erlebe, wie Kundalini Yoga dich stärkt - ganz ohne Leistungsdruck. Spüre neue Energie, innere Ruhe und Verbindung zu dir Selbst - bequem auf dem Stuhl.

Kontakt & Anmeldung:

Nirban Kaur

0172-4 555 437

nirban.kaur@yahoo.de

www.nirbankaur.de