

Kundalini Yoga

Einführungskurs (10 Abende)

Beginn: nach Vereinbarung

fortlaufend jeweils mittwochs

Zeit: 17.15 – ca. 19.00 Uhr

Kursort: Gemeindesaal in Fürstenau (bei der Kirche)

Kosten: 250 Fr.

Unterrichtsthemen

1. Was ist Yoga ? Was bewirkt Yoga ?
2. Atemtechniken
3. Atem und Entspannung
4. Entspannungsmethoden
5. rechts/links, Yin/Yang, männlich/weiblich
6. Körperschleusen
7. Meditation
8. Chakren
9. Körperhygiene und Yoga
10. Ernährung und Yoga

Bitte zu den Kursen mitbringen:

Bequeme Kleidung, Sitzunterlage, Decke und Wasser

Renata Hauser Hügel, PraTuasch, 7424 Dalin

Tel.: 081 651 4263

Mobil: 078 734 1409

kundalinikurs@bluewin.ch

www.kundalinikurs.ch