

Kundalini Yoga

... bringt mich in die Kraft



... und macht Spaß!

Werde beweglicher, stärke Deinen Rücken, finde zu Deiner inneren Stärke.

Es werden alle Elemente der Kundalini Yoga ausführlich erklärt. Dazu lernst Du verschiedene Atemtechniken und Meditationen.

Der Kurs besteht aus 8 Einheiten und ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Jeden Mittwoch ab 24.9.14

Für Frühaufsteher von 6:30 bis 7:30 Uhr

Für alle Anderen von 8:15 bis 9:45 Uhr

Einstieg ist jederzeit möglich. Anmeldung ist erforderlich.

Alles Weitere sowie Änderungen und aktuelle Informationen unter **01577-7802155** und auf

www.anawe.de