

**Lebe die Veränderung, liebe die Veränderung.**

**Mache dich physisch und mental stark  
für die Veränderungen des Lebens mit**

## **KUNDALINI YOGA**

Um den Herausforderungen des Lebens besser annehmen zu können  
werden wir zusammen atmen, uns körperlich bewegen,  
Mantras chanten, meditieren und natürlich auch entspannen.

Gemeinsam arbeiten wir daran uns selbst zu spüren,  
unser inneres Ich zu finden und zu festigen.

Wir finden zu innerer Stärke und Gelassenheit und freuen uns gemeinsam auf  
den bevorstehenden Frühling.

**Wir starten am Dienstag den 08.03.2022**

**mit 10 Unterrichtseinheiten**

**Es sind keine Yogavorkenntnisse erforderlich.**

### **Aufbau der Übungsstunde (90 Minuten)**

Ca. 20 Minuten Einführung – Warm-up

Ca. 60 Minuten Kriya - Körper und Atemübungen

Ca. 10 Minuten Meditation

**Termine:** Dienstags von 19:00 bis 20:30

**Bringt bitte mit:** Bequeme Kleidung, eine Yoga-Matte oder ein großes Handtuch, evtl. ein Yoga-Kissen,  
eine Decke, etwas Wasser

**Kursgebühr:** 10 Einheiten 145€

### **Veranstaltungsort:**

Therapiezentrum Feldmann

Selbecker Str.9

42579 Heiligenhaus

### **Kontakt:**

Carsten Jahnke – Narayan Avtar Singh

Mobil: 0163 89 89 909

[narayan-avtar@web.de](mailto:narayan-avtar@web.de)

[www.yoga-ayurveda-me.de](http://www.yoga-ayurveda-me.de)

**“Yoga is not going to make you great, Yoga is going to make you, you”**

