

seven**signs** Yoga nach Yogi Bhajan

by Astrid Morgenstern

DIE REISE FÜHRT DICH DURCH DIE **7 ENERGIEZENTREN** DES KÖRPERS, FÜR MEHR GELASSENHEIT UND GESUNDHEIT!

„ES IST DEIN GEBURTSRECHT GLÜCKLICH ZU SEIN“!

(Zitat YOGI BHAJAN)

Kundalini Yoga ist eine Reise, durch die Chakren (Energiezentren). Wir üben durch die vielfältigen wirksamen Kriyas (Übungsreihen), die Energiezentren zu öffnen um sich dadurch näher zu kommen und positive Energien in sich aufzubauen.

Eine Yogastunde besteht aus Aufwärmübungen, Übungsreihe, Entspannung und Meditation.

Ich freue mich auf Dich !

Kurs

Vom **21.03.- 09.05.2012** , 8x Mittwochs 20h - 21.30h

WO: PHYSIOTEAM FALKENRIED , Falkenried 84, 20251 Hamburg

Kosten: **80€**

Kontakt/Anmeldung

Astrid Morgenstern

3HO Kundalini Yogalehrerin Stufe 1

Tel. 0151-11 555 831

Email: AstriMorStern@aol.com