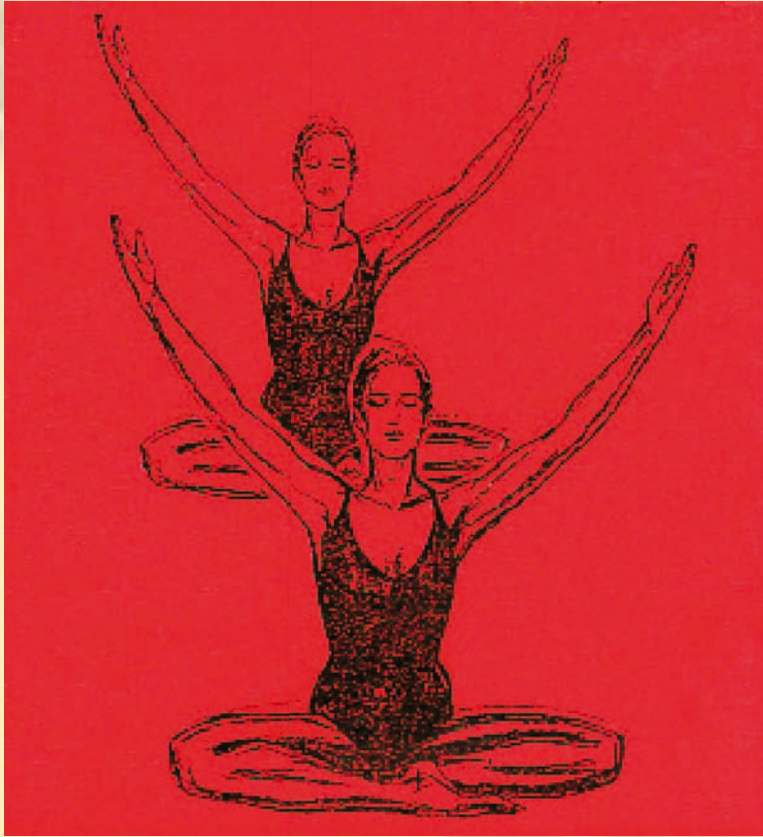


Kundalini - Yoga



Dynamik - Atem - Entspannung
Mantras - Meditation

Ein Weg, Körper, Geist und Seele
in Einklang zu bringen

Kundalīnī - Yoga

Dynamik - Atem - Entspannung
Mantras - Meditation

Was ist Kundalīnī - Yoga ?

Kundalini Yoga, als Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, bietet die Möglichkeit, Alltagsstress und tägliche Herausforderungen des Lebens bewältigen zu können und darüber hinaus wieder Zeit zu finden sich auf das Wesentliche zu besinnen.

Die Yogaübungen sind ruhig und dynamisch und verknüpfen Konzentration, Atemtechnik und Körperhaltung auf wirkungsvolle Weise. Die Übungen steigern Wohlbefinden und Ausgeglichenheit, stärken Nerven-, Drüsen- und Immunsystem, aktivieren die Selbstheilungskräfte und reinigen den Körper.

Die Kurse finden statt in der Ayurveda- und Yogapraxis

Renate Krämling-Schädele

Poststr. 4

87435 Kempten

Kurse sind möglich

Montag: 18:00 - 19:30 Uhr

Freitag: 9:30 - 11:30 Uhr

Ab Januar 2009 auch dienstags 9:30 Uhr im Erdenlicht, Bahnhofstr. 14 Kempten.

Anmeldung und weitere Informationen:

Renate Krämling-Schädele

Tel.: 0831 / 5701329

Mobil: 0160 / 6908655

Wir sind dabei!
Sie finden uns in:

