

Yogakurs in Hart Purgstall

„Happiness is **your** birthright“

Yogi Bhajan

Jeden Montag um 19.15h

Mehrzwecksaal Hart Purgstall

Kursstart: 02. März 2015



Information u. Anmeldung: 0664/1977 118, amardasgraz@aon.at, www.amardas.at

Basis Yogakurs für Einsteiger und Fortgeschrittene in Hart Purgstall

Das „Amar Das Graz“ ist ein Yogazentrum für Kundalini Yoga. Im Rahmen unseres „Local Yoga“ Programmes bieten wir ab Herbst 2014 einen Yogakurs für Kundalini Yoga in Hart Purgstall (Gemeindesaal) an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Einstieg ist jederzeit möglich.

Was ist Kundalini Yoga?

Kundalini Yoga ist eine vollständige Übungsmethode für Muskeln, Organe und Nerven durch die die Kraft und Beweglichkeit des Körpers verbessert wird. Es beinhaltet neben Yogapositionen auch Atemübungen und Meditationen.

Was bewirkt Kundalini Yoga?

Die Übungen steigern Wohlbefinden und Ausgeglichenheit. Sie stärken Nerven-, Drüsen und Immunsystem, aktivieren die Selbstheilungskräfte und wirken reinigend auf den Körper. Es hilft dabei Blockaden zu durchbrechen und den Alltag mit mehr Gelassenheit und Flexibilität zu meistern. Darüber hinaus ermöglicht das regelmäßige Üben von Kundalini Yoga dem Geist tiefere Einsichten und steigert das Bewusstsein für die eigenen Lebenszusammenhänge.



www.amardas.at

Wo: Mehrzwecksaal Hart Purgstall

Zeit: Jeden Montag um 19.15h

Kursleitung: Ing. Wolfgang Hasenhütl

Kosten: Euro 130.– für 10 Abende zu je 90 min

Anmeldung: 0664 19 77 118, amardasgraz@aon.at

Kursstart: Montag der 02. März 2015

