

# Yogakurs in Seiersberg



„it is not the life that matters,  
but the courage you bring to it“  
Yogi Bhajan

jeden Freitag um 19.15h

Premstätterstraße 1, 8054 Seiersberg

Kursstart: 27. November 2015

Anmeldung: 0664/1977 118, [amardasgraz@gmail.com](mailto:amardasgraz@gmail.com), [www.amardas.at](http://www.amardas.at)

## Basis Yogakurs zum Schnuppern für Einsteiger und Fortgeschrittene

Das „Amar Das Graz“ ist ein Yogazentrum für Kundalini Yoga. Im Rahmen unseres „Local Yoga“ Programmes bieten wir ab Nov. 2015 in Seiersberg einen Schnupper Yogakurs für Kundalini Yoga 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](http://www.amardas.at)

Wo: Y.O.B. Bewegungsraum, Premstätterstraße 1

Zeit: jeden Freitag um 19.15h, Einstieg jederzeit möglich

Kursleitung: Ing. Wolfgang Hasenhütl

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

Anmeldung: 0664 19 77 118, [amardasgraz@gmail.com](mailto:amardasgraz@gmail.com)

Kursstart: Freitag der 27. November 2015

