

Yogakurs in Gleisdorf



Du lernst in diesem Kurs:
Yogische Philosophie
Kundalini Yoga
Mantren singen
Atemtechniken
Entspannung
Bewusstsein
Meditation

Jeden Montag um 09.00h

Seminarraum Steigerl, Bürgergasse 40

Kursstart: 04. April 2016

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

Basis Yogakurs für Einsteiger in Gleisdorf

Das „Amar Das Graz“ ist ein Yogazentrum für Kundalini Yoga. Im Rahmen unseres „Local Yoga“ Programmes bieten wir jetzt auch in Gleisdorf und zwar im Seminarraum der Genuss-Greißlerei Steigerl einen Basis Yogakurs für Kundalini Yoga an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Quereinstieg jederzeit möglich. Alle Altersklassen!!!

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 Yogaübungen 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: Seminarraum Genuss-Greißlerei Steigerl, Bürgergasse 40

Start: ab 4. April 2016 jeden Montag um 9.00h

Kursleitung: Ing. Wolfgang Hasenhütl

Kosten: Euro 130.- für 10 Kurstermine zu je 90 min

Anmeldung: 0664 19 77 118, amardasgraz@gmail.com

Anmeldung erforderlich, da begrenzte Teilnehmeranzahl

