

Kundalini Yoga

Semester-Kurs

Entspannt und voll Energie ins Frühjahr!

Kundalini Yoga ist ein dynamisches, kraftvolles Instrument zur Ausdehnung des Bewusstseins, ein in sich schlüssiges und authentisches System aus **Körperübungen** (Asanas), bewusster Atemführung und Atemkontrolle (Pranayama), **Mediation** (Dhyana) und **Mantren**.

So kann Kundalini Yoga die körperliche Gesundheit fördern, stimuliert das höchste Potential des Geistes und berührt dich in deinem tiefsten Kern.

Die Ausübung des Kriyas (Übungsreihe) und Meditationen hält deinen Körper fit und gesund. Es kann dich emotional ausgeglichener und stabiler werden lassen und trainiert deinen Geist, angesichts von Herausforderungen und Veränderungen stark, ruhig und beweglich zu sein.



Erika Langthaler

Kundalini Yoga-Lehrerin



10 Einheiten à 90 min: € 120,-

17. April 2024 bis 26. Juni 2024, jeweils Mittwoch 9:30 – 11:30

17.04.	24.04.	08.05.	15.05.	22.05.
29.05.	05.06.	12.06.	19.06.	26.06.

Mindestteilnehmeranzahl 8 Personen

**Anmeldung: TSA-Rezeption, Hallenbad Floridsdorf, 1210
Wien, Franklinstraße 22, Tel: 01/2700297, www.tsafitness.at**