



**Wir bieten ab Aschermittwoch an: Kundalini Yoga Kurs für Frauen
Kursleiterin: Anja Herkenhöhner (Savitri Jai Kaur)**

Eins werden mit sich und der Welt– Stress im Alltag abbauen – glücklich sein

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist eine traditionelle Yogaform, in der eine intensive Körper und Energiearbeit erfolgt. Übungen, statische als auch dynamische, Atemführung, Konzentration, Entspannung, gesprochene und gesungene Mantras sowie Meditation bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Stress wird in kurzer Zeit abgebaut und es entsteht ein Wohlgefühl. Glücklich sein ist dein Geburtsrecht, sagt Yogi Bhajan.

Ort: KITA Deichhaus Küken, Frankfurter Straße 92

Zeit: wöchentlich dienstags, 19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Anmeldung über bg-deichhaus@web.de

Voraussetzung: Mitgliedschaft für Sportlerinnen in der BG-Deichhaus,

3 Probeteilnahmen möglich

Bitte zum Kurs mitbringen: eine Matte, eine Decke, ein Kissen,

bequeme Kleidung und stilles oder Mineralwasser.

