NEUER KURSBEGINN: Montags, ab 13. Feb.

Yoga praktizieren & verstehen
„Die zehn Körper“

Besteht der Mensch nur aus einer Ansammlung von Atomen, sind wir feste Materie – gibt es die überhaupt? Was ist unser Bewusstsein?
Welche Stimme(n) höre ich in mir? Wer ist der Beobachter?
Bin ich mein Denken – wer ist mein Fühlen?...
Yoga ist ein Werkzeug Körper, Geist & Seele in Einklang zu bringen. Dieser Yogakurs bringt mehr als körperliche Fitness und Gesundheit. Das Verständnis des eigenen Selbst führt zu den zehn Körpern…

- **Parallel zum physischen Körper gibt es neun weitere.**
- **Wie definieren sich diese Körper, wie erfahre ich sie?**
- **Und welche Yogaübungen und Meditationen können diese körperlichen Erscheinungsebenen positiv unterstützen?**
- **Was hat mein Geburtsdatum damit zu tun?**

Dieser spannende Kurs bietet nicht nur ungeahnte Erklärungszusammenhänge aus der Lehre des Kundalini Yoga, sondern hat vor allem wichtige eigene Erfahrungen für Sie als Antwort.

Gut zu wissen:

- Jeder Kurstermin beinhaltet: Ankommen (Innere Ruhe finden) – Aufwärmübungen – Thematisches Yogaset (Kriya) – Tiefenentspannung – Meditation – Ausklang.
- Kundalini Yoga eignet sich für jung und alt.
- Übungen können individuell angepasst werden. So eignet sich Kundalini Yoga auch für Menschen mit Handikaps. (Ggf. Rücksprache mit Kursleiter)
- Sie möchten gerne mehr? Alle Kurse unseres Kursleiters werden zur einjährigen Ausbildungsvorraussetzung zum Kundalini Yoga Lehrer 3HO o. KRI offiziell anerkannt.

Noch Fragen? Reden Sie mit unserem Kursleiter… **06071 605 977**

Termine:	**Montags 13., 20., 27 Feb. | 5., 12., 19., 26. März | Ferien|16., 23., 30. April**
Dauer:	jeweils ab 20.00 h für ca. 2 Std.
Ort:	**Groß-Umstadt/ Heubach, W.-Leuschner Str. 70 (Altes Rathaus, 1.OG)**
Kostenanteil:	20 Zeitstunden Mitglieder 110,-, sonst. zzgl. 20,-
Kursleitung:	R. Mecke-Schrod, Yogalehrer - KRI, Stufe 1, Sat Nam Rasayan® Stufe 1

info@yogi-yogini.de :: 06071 605 977 :: www.yogi-yogini.de :: **www.kulturnetz-heubach.de**

YOGA Kursbeginn 13. Feb. **Jetzt Anmelden!** 06071 605 977	**YOGA** Kursbeginn 13. Feb. **Jetzt Anmelden!** 06071 605 977	**YOGA** Kursbeginn 13. Feb. **Jetzt Anmelden!** 06071 605 977	**YOGA** Kursbeginn 13. Feb. **Jetzt Anmelden!** 06071 605 977	**YOGA** Kursbeginn 13. Feb. **Jetzt Anmelden!** 06071 605 977	**YOGA** Kursbeginn 13. Feb. **Jetzt Anmelden!** 06071 605 977	**YOGA** Kursbeginn 13. Feb. **Jetzt Anmelden!** 06071 605 977	**YOGA** Kursbeginn 13. Feb. **Jetzt Anmelden!** 06071 605 977