



Kundalini Yoga ist ein sehr alter Yogastil, der sich durch meist einfache und dynamische Bewegungsabläufe auszeichnet. Die in sich abgeschlossenen Übungsfolgen werden durch Entspannung und Meditation abgerundet.

Es ist sehr effektiv in seiner Wirkung und führt schnell zum Ziel.

Kundalini Yoga stärkt das Nerven-, Drüsen- und Immunsystem, wirkt unterstützend bei Stress, nervöser Unruhe, verspannungsbedingten Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen u.v.m.

Es schenkt Kraft und Energie, Ruhe und Gelassenheit und unterstützt dich in Veränderungsprozessen.

Morgens ausgeübt, holst du dir den Glow für deinen Tag.
#Ilovekundaliniyoga :)

Wann:

Donnerstags von 8.00 – 9.00 Uhr

Ort:

Relaks, Schillerstr. 1/5
89077 Ulm (Obere Donaubastion)

Kosten:

Einzelpreis: 13 €
Schnupperstunde: 7 €

Anmeldung + Info:

Brigitte Degen
kundaliniyogainulm@yahoo.com
0171/6262823