



Kundalini Yoga in Lübeck

Kundalini Yoga im Januar und Februar:

Loslassen & Neubeginn

7. Januar	Kriya zur Anhebung des Bewusstseins
14. Januar	Kriya zum Loslassen
21. Januar	Kriya für Entspannung und um Ängste zu lösen
28. Januar	Kriya für Selbstvertrauen
4. Februar	Die Änderungen einladen
11. Februar	Kriya zur Energetisierung des Selbst

Vorkenntnisse, Kleidung und Hilfsmittel

Dieser Kurs ist offen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Ein Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt ist jederzeit möglich. Die Räumlichkeiten sind mit Yogamatten, Kissen und Decken ausgestattet. Bitte trage weite, bequeme Kleidung und bringe etwas Wasser zum Trinken mit.

Ort & Zeit

Die Yogastunden finden dienstags und mittwochs von 19:00 bis 20:30 Uhr in der Huxstraße 79 statt.

Preise

Neue TeilnehmerInnen können an einer kostenlosen Probestunde teilnehmen.

Eine Monatskarte kostet 40,- Euro. Diese Karte ist 5 Wochen lang gültig. Das heißt: Wenn Du an einem Abend verhindert bist, verfällt die Stunde nicht, sondern Du kannst sie am Anfang des nächsten Monats nachholen. Buchungen von einzelnen Terminen sind nach Absprache möglich.

Anmeldung

Telefonisch (0451) 808 580 52

E-Mail: yoga-luebeck@hotmail.de