

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), **Meditation** (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 der Kriyas (Übungsreihe) und Meditationen hält deinen Körper und deinen Geist fit und gesund, macht dich emotional ausgeglichener und stabiler, damit du Herausforderungen und Veränderungen stark, ruhig und beweglich begegnen kannst.



Erika Langthaler

Kundalini-Yoga-Lehrerin



10 Einheiten à 120 Min: € 130,--

23.April 2025 bis 30. Juni 2025, jeweils Mittwoch 10:00 - 12:00 Uhr

23.04.	30.04.	07.05.	14.05.	21.05.
28.05.	04.06.	11.06.	18.06.	25.06.

Mindestteilnehmeranzahl: 8 Personen

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