



Ich
wünsch
mir Herz

40 Tage Kundalini Yoga für Jeden

27.9. - 6.11. 2010
auf Spendenbasis
6.30 - 7.30 Uhr im
Schwarzen Kloster
18.00 - 19.00 Uhr
Waldorfschule St.Georgen

Basis für die
Unendlichkeit

Stärkung fürs Becken

„Im Kundalini Yoga ist
das wichtigste die
Erfahrung.
Deine Erfahrung geht
direkt in Dein Herz“

Yogi Bhajan

Die Kundalini Yoga Lehrerinnen und Lehrer aus Freiburg laden Sie ein,
40 Tage Yoga mitzumachen.

Kundalini Yoga

Selbstvertrauen
und ein Bewußtsein
für die eigene Kraft
sind die besten
Voraussetzungen
zum Lieben und
zum Glücklich sein.

Die Übungsreihe zur Stärkung des Becken als Vorbereitung zur Meditation ist für Jede und Jeden geeignet. Nach 40 Tagen werden Sie merken, wie Ihr Körper von der regelmäßigen Übung profitiert. Sie fühlen sich **fitter und beweglicher**, die Stimmung ist ausgeglichener, und Sie spüren Ihre eigene Kraft und Ihre Fähigkeiten!

Nutzen Sie die Unterstützung der Gruppe fürs Durchhalten.

Sagen Sie Freunden und Verwandten Bescheid. **Bringen sie Ihre Kinder mit!**

Sie können es sich leisten, denn Sie bestimmen selbst, wieviel Sie dafür spenden möchten. Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke, eventuell ein Kissen und etwas zu trinken mit.

6.30 - 7.30 Uhr

im Schwarzen Kloster
im Saal der Tanzschule
Gennaro und Christian,
Rathausgasse 48, C&A Passage

Sie sind herzlich eingeladen!
www.kundaliniyoga-bw.de

18.00 - 19.00 Uhr

Waldorfschule
St. Georgen
Bergiselstr. 11