

Inntal Yoga

Für Körper, Geist und Seele



neue Kurse
im Herbst | Winter 2011

» Freude die Essenz des Erfolgs! «

YB

KUNDALINI-YOGA NACH YOGI BHAJAN

beruht auf einer alten indischen Tradition und wurde Ende der 60er Jahre durch Yogi Bhajan aus Nordindien in den Westen gebracht. Yogi Bhajan lehrte ein effektives, authentisches und sehr dynamisches Yoga System, das den Lebensbedingungen des heutigen Menschen angepasst und für Jeden praktikierbar ist.

Kundalini-Yoga besteht aus einer Kombination von Bewegungen und Haltungen, bewusste Atemführung, Konzentration und Meditation.

Das Drüsensystem und Nervensystem wird stimuliert und das, in jedem vorhandene kreative Potential, gesteigert. Du gewinnst innere Vitalität und Ausgeglichenheit, um den Stress und den täglichen Herausforderungen des Alltags gewachsen zu sein.

K-YOGA FÜR FRAU UND MANN

Beginn: Dienstag 08.11.2011

Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Dauer | Kosten: 6 Abende | 79,- €

Kursort: Kampfkunstschule Rosenheim
Theodor-Gietl-Straße 1
83026 Rosenheim/Kastenau



KUNDALINI-YOGA FÜR SCHWANGERE

Beginn: Donnerstag ab 15.09.2011

Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Dauer | Kosten: 4 Abende | 55,- €

Kursort: Hebammenpraxis Lucina
Nikolaistraße 12
83022 Rosenheim



SCHWANGEREN YOGA NACH YOGI BHAJAN

Die Reise der Schwangerschaft und des Mutterseins ist ein großes Geschenk und stellt zugleich eine Herausforderung dar.

Kundalini-Yoga während der Schwangerschaft, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wurde, ist ein wunderbares Werkzeug Deinen Körper in der Schwangerschaft geschmeidig zu halten, zu stärken und Dein Aussehen zu verbessern. Die Wehenstimulationsübungen stärken die Nerven und sind eine gute Vorbereitung für die Geburt.

Die tiefe Atmung bringt den Geist in Harmonie und Entspannung!

LEHRERIN Bianca Gianroop Kaur Seemann

Kundalini-Yoga-Lehrerin (Stufe 1)

Zur Zeit in der Fachausbildung zur
KY-Lehrerin für Schwangere

Mitglied im Berufsverband 3HO

Tel. 08036 - 908 12 30 / Mobil 0162-257 17 01

bianca-beach@t-online.de

