



KUNDALINI YOGA

mit **Elfriede Schillhuber, Kundalini Yogalehrerin**

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan versteht sich als Yoga des Bewusstseins. Es ist eine kraftvolle Methode der Körper- und Energiearbeit, die es jedem ermöglicht, sein volles menschliches Potential kennenzulernen und zu leben.

Ziel der Yoga-Übungsabende – Ihr persönlicher Nutzen:

- Verbesserung des Körperbewusstseins und der Körperhaltung
- Dehnung, Kräftigung und Lockerung der Muskulatur
- Anregung der Funktionen von Haut, Drüsen und der inneren Organe
- Abbau von Stress und Ängsten, Lösen von Blockaden, innere Ruhe und Gelassenheit



KUNDALINI YOGA FÜR ANFÄNGER & GEÜBTE MIT YOGALEHRERIN ELFRIEDE SCHILLHUBER:

Start: **jeden Freitag, 19.00 h**
 Ort: Pfarrhof Ardagger Markt
 Kosten: € 10,--/pro Einheit, 10er Block € 95,--
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Sitzkissen, Decke, Wasserflasche

Anmeldung & Informationen:

Elfriede Schillhuber, T: 0660/7691610, E: elfriede.schillhuber@gmx.at
www.yoga-bewusst.at