Kundalini Yoga

Herbst 2023
Frühjahr 2024

Kundalini Yoga: inspirierte Veränderung

Die altbewährte heilige Kunst und Wissenschaft aus Indien – Yoga – erfreut sich in unserer Zeit wegen ihrer vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten zunehmender Beliebtheit. Ob sanfte Dehn- und Gymnastikübungen, klassische Haltungen, kurze und dynamische Sequenzen für Kreislauf und Ausdauer oder energetische Meditations- und Atemübungen, Spannung und Entspannung – Kundalini Yoga bietet eine überzeugende Bandbreite für die individuellen Bedürfnisse.

Kundalini Yoga Galerie

Phil von Dietlein
T 0251 53407938
M 0151 27288899

3HO

kundalini-yoga-muenster.de

Kundalini Yoga und Meditation

traditionell, authentisch, abwechslungsreich, wirkungsvoll, vitalisierend, beruhigend

Neue Kurse beginnen am 23. Oktober 2023 und 8. April 2024

Der Einstieg ist mit und ohne Vorkenntnisse jederzeit möglich. Die Herbstkurse haben jeweils 14 Einheiten:

Yoga: Montag, 18:15 – 19:45 Uhr, 154 €

Yoga: Montag, 20:15 – 21:45 Uhr, 154 €

Yoga: Dienstag, 19 – 20:30 Uhr, 154 €

Yoga: Donnerstag, 18:30 – 20 Uhr, 154 €

Meditation: Donnerstag, 20:30 – 21:30 Uhr, 126 €
(Kombipreis für Yoga und Meditation: 252 €)

Probestunden nach Absprache

Kundalini Yoga: 90 Minuten, 11 €

Meditation: 60 Minuten, 9 €

Spezialworkshops zur Vertiefung

8 Chakras
5 Elemente
10 Körper
Gesunder Schlaf
Kommunikation
Atem
Seele-Tod-Reinkarnation

Jeweils 4 Stunden, 45 €

Ab 2024. Finde die Termine online.

Ort

Timmermeister Schule, Raum E 30/31
Sentruper Straße 161 in 48149 Münster.

Anmeldung

Wegen der begrenzten Anzahl von Teilnehmerinnen und Teilnehmern ist eine Anmeldung erforderlich. Sicher Dir Deinen Platz:

kundalini-yoga-muenster.de

Änderungen sind vorbehalten.