

# Kundalini Yoga

Frühjahr/Sommer 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.*

**Mach Deine eigene Erfahrung.**

*Kundalini Yoga Galerie*

Phil von Dietlein  
T 0251 53407938  
M 0151 27288899



[kundalini-yoga-muenster.de](http://kundalini-yoga-muenster.de)

# Kundalini Yoga und Meditation

traditionell, authentisch, abwechslungsreich,  
wirkungsvoll, vitalisierend, beruhigend

## Neue Kurse ab 22. April und 19. August 24

Yoga: Montag, 18.15 – 19.45 Uhr, 121 €

Yoga: Montag, 20.15 – 21.45 Uhr, 121 €

Yoga: Dienstag, 19.00 – 20.30 Uhr, 121 €

Yoga: Donnerstag, 18.30 – 20.00 Uhr, 121 €

Meditation: Donnerstag, 20.30 – 21.30 Uhr, 99 €

(Kombipreis für Yoga und Meditation: 198 €)

Jeweils 11 Einheiten

**Der Einstieg ist mit und ohne Vorkenntnisse jederzeit möglich.**

## Probestunden nach Absprache

Kundalini Yoga: 90 Minuten, 11 €

Meditation: 60 Minuten, 9 €

## Spezialworkshops

BreathWalk im Naturschutzgebiet Klatenberge, Telgte,  
10. Mai und 23. August, 18 – 20:30 Uhr, einzeln buchbar,  
jeweils 15 €

Kundalini Yoga für gute Partnerschaft, 24. Mai,  
18.00 – 21.00 Uhr, 36 €

Venus-Kriyas für Paare, 14. Juni, 18.00 – 21.00 Uhr, 36 €

Yoga zur Sommersonnenwende, 21. Juni, 18.00 – 20.00  
Uhr, 20 €

## Meditation zu Neu- und Vollmond

23. April: Dienstag, 20.45 – 21.45 Uhr, 8 €

22. Mai: Mittwoch, 20.00 – 21.00 Uhr, 8 €

17. September: Samstag, 20.45 – 21.45 Uhr, 8 €

## Ort und Anmeldung

Timmermeister Schule, Raum E 30/31, Sentruper Straße  
161 in 48149 Münster. Sicher Dir Deinen Platz:

[kundalini-yoga-muenster.de](http://kundalini-yoga-muenster.de)