



WMTV SOLINGEN

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97



Kundalini Yoga

Freitags 22.08. – 12.12.2014

Uhrzeit: 19.30 Uhr – 21.00 Uhr



Ort: WMTV-Gymnastikhalle

Anmeldung: Geschäftsstelle – Telefon 0212 – 318597

Gebühren: 21,00 € - für Mitglieder
77,00 € - für Nichtmitglieder

Leitung: Alexandra Weisbrich

Wichtig:

- Ein großes Handtuch, Decke zum Zudecken, evtl. ein Sitzkissen sowie stilles Wasser mitbringen.

Kundalini Yoga verbessert die Gesundheit, gibt mehr Lebensfreude und man erlangt mehr Bewusstheit. Durch Körper- und Atemübungen werden die Organe, Drüsen und das Nervensystem gestärkt, Muskeln können sanft aufgebaut und die Anspannung losgelassen werden.

Wir lernen unsere persönlichen Grenzen nicht zu überschreiten, sondern zu achten, um dann Schritt für Schritt diese Grenzen zu erweitern.

Yoga eignet sich bestens zur Linderung von Stress, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwächen, Bewegungsmangel, Stimmungsschwankungen.

25.07.14