



**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