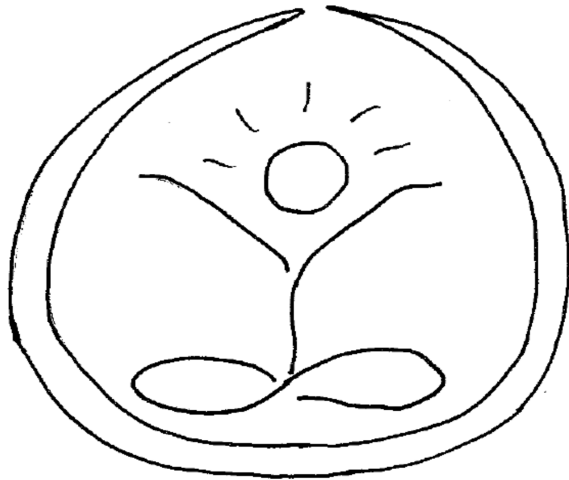


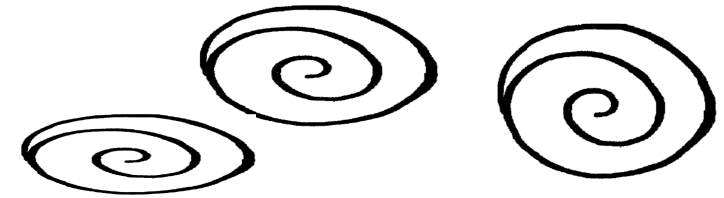
Kundalini - Yoga



**Ab 1. Oktober, jeweils dienstags 20:15 bis 21:45 Uhr
in der Begegnungsstätte „In der Heimat wohnen“,
Christof-Treu-Str. 7, 91207 Lauf / links
(nicht in den Schulferien)**

Der Kurs endet am 11. Februar 2014 und ist kostenlos.

Leitung und Information: Anja Ishwartej Kaur Pecht, Kundalini-Yoga-
Unterricht nach Yogi Bhajan, Tel. 01520 - 8111969



Kundalini-Yoga ist ein umfassendes Yogasystem aus körperlichen Übungen, Meditationen und Atemtechniken, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wurde. Dabei wird viel mit Mantrien und Musik gearbeitet. Ziel ist es, Stress und Spannungen abzubauen, ein neues Gefühl von Wachheit und Lebendigkeit zu spüren und Bewusstheit und Ausstrahlung zu erhöhen.

Vorkenntnisse oder bestimmte körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.



Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine (Yoga-) Matte, ein Sitzkissen und eine Decke für die Tiefenentspannung mit. Yoga regt den Stoffwechsel und Entgiftungsvorgänge an, deshalb denken Sie an reichlich Wasser zum Trinken.

Anmeldung erwünscht bis 25.09.2013 bei:
Caritasverband im Landkreis Nürnberger Land e. V.
Mechthild Holzapfel (Dipl.-Soz.päd.)
Altdorfer Str. 45, 91207 Lauf,
Tel. 0 91 23 96 26 80,
mechthild.holzapfel@caritas-nuernberger-land.de