



**SEMESTER
„HERBST“**

**September/
Oktober 2019**

KUNDALINI YOGA mit Barbara Born

Freitag 17.30 - 19.00 Uhr

KUNDALINI YOGA trifft YIN YOGA

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger, passiver Yogastil.

Er wird ohne Muskelanspannung und hauptsächlich im Sitzen und Liegen praktiziert.

Du verweilst 3-5 Min in einer einfachen Position (häufig unterstützt durch Kissen). So erreichst du eine sanfte, aber effektive Dehnung.

Die angestrebte Yin Yoga Wirkung liegt in der absoluten Entspannung. Dazu lässt du den Atem frei fließen und spürst in dich hinein.

Gerade von älteren Menschen oder Menschen mit Handicaps wird Yin Yoga sehr geschätzt. Wir werden diesen Yogastil vor der Kundalini Yoga Kriya üben, dann entspannen und zum Abschluss eine Meditation aus der Tradition des KY praktizieren.

Termine: 6.9./13.9./20.9./27.9./4.10./11.10./18.10./25.10.2019

8 Termine = 96 € / Einzelzahler 15 € pro Termin / Schnuppern 12 €

Kursgebühr bitte vor Kursbeginn überweisen (gilt als Anmeldung)!

Barbara Born IBAN DE51 664 900 000 003 858 103

**LOTUS YOGAZENTRUM
AM HOLDERSTOCK 1, OFFENBURG**

**Tel. 0173 435 0961
barbara-born@lotus-yogazentrum.de
www.lotus-yogazentrum.de**

