

## Kundalini Yoga für Fortgeschrittene

Für alle, die entspannt und fit ins Wochenende starten wollen, biete ich ab September freitags, 19 Uhr Kundalini Yoga Stunden an.

Kundalini Yoga, wird auch Yoga des Bewusstseins (körperliches, emotionales, soziales, spirituelles) genannt. Die einzigartige Kombination aus Atemtechniken, Körperübungen, Meditationen und Mudras (Fingerhaltungen) ermöglicht, dass wir mitten im Leben stehend, mit Familie und Beruf, ein aktiver Teil der Gesellschaft werden, ohne das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele an den Stress des Alltags abgeben zu müssen.

Meine Erfahrung beim Unterrichten im vergangenen Jahr hat gezeigt, dass die Teilnahme an Yoga Kursen als Gesamtpaket nicht erwünscht oder möglich war. Daher richtet sich mein Angebot nicht nur an die Schüler von Herrn Rocco Weigel, den ich weiter vertreten darf, sondern an alle, die sich spontan für eine Stunde entscheiden und unverbindlich besuchen wollen. Die Einheiten von ca. 90 min kosten 10 € und ich behalte mir vor, bei einschneidenden Terminen (Seminare, Konzerte) sie nach gemeinsamer Rücksprache auf Sonntagnachmittag zu verlegen.

Telefonisch bin ich zu erreichen unter 01756998091 oder [katja-koleva-klavier@gmx.de](mailto:katja-koleva-klavier@gmx.de)