

KUNDALINI YOGA



Im Kundalini Yoga ist das Wichtigste die Erfahrung. Einfache, aber meist dynamische Körperhaltungen werden ergänzt durch Atemübungen, Tiefenentspannung, Mantras und Meditation.

Egal was Deine körperliche Verfassung aktuell zulässt, die entspannende und zugleich energetisierende Wirkung einer Kundalini Yogastunde nach Yogi Bhajan ist schnell spürbar. Diese Deine Erfahrungen auf der Yogamatte helfen Dir dabei, den vielfältigen Herausforderungen Deines Alltags zentrierter, ausgeglichener und bewusster zu begegnen zu können.

Yogakurse wöchentlich:
(außerhalb der Schulferien)
donnerstags, 19.45 - 21.15 Uhr

Weitere Infos und Termine
(z.B. für Yoga-Workshops)
findest Du auf meiner
Homepage.



Patricia Schromm
Kundalini-Yogalehrerin (3HO e.V.)
T 0741 - 942 378 10
www.kundalini-yoga-rottweil.jimdofree.com