



KUNDALINI YOGA

DEM KÖRPER UND DER SEELE GUTES TUN

Kennen Sie Kundalini Yoga? Zu Jahresbeginn bieten wir Ihnen am KSV die Möglichkeit diese alte, indische Form des Yoga kennenzulernen. Den Körper dehnen, die innere Muskulatur stärken, den Geist durch Meditation und Stille beruhigen – das erwartet Sie im Kurs. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, bloß Offenheit für Neues. Unser Trainer leitet Sie durch alle Übungen und achtet darauf, dass Sie alle Bewegungen korrekt und Ihrer Ausgangssituation entsprechend durchführen. Das Ziel ist, sich nach dem Kurs besser zu fühlen als vorher. Oder wie man im Kundalini Yoga sagt, Sat Nam Wahe Guru!

Angebot für 10 Einheiten:

€ 50,- für Gewerkschaftsmitglieder (younion HG1)

€ 150,- für Nicht-Mitglieder

Termine:

ab 21.2. bis 24.4.2024 jeden Mittwoch

18:30 bis 20:00 Uhr

Anmeldung bis spätestens 9.2.2024:

per E-Mail an michael.witzmann@wien.gv.at

Alle Infos unter www.ksv-wien.at/yoga

