

# 40 Tage Kundalini Yoga fr Jeden

Strkung des Herzens | Untersttzung des Immunsystems

*„Im Kundalini Yoga ist das Wichtigste die Erfahrung. Deine Erfahrung geht direkt in dein Herz.“*

*Yogi Bhajan*

*Ich wnsch mir Herz*

**11.6. - 20.7.2018**

6:30 7:30 Uhr und  
18:00 19:00 Uhr

Garten des Tibet Kailash Hauses  
Wallstra e 8, 79098 Freiburg  
bei schlechten Wetter im gro en  
Zelt im Garten.

## Die Kundalini Yoga Lehrerinnen und Lehrer aus Freiburg laden Sie ein, 40 Tage Yoga mitzumachen.

Die Übungsreihe für den Kreislauf und zur Stärkung von Herz und Immunsystem ist für Jede und Jeden geeignet. Nach 40 Tagen werden Sie merken, wie Ihr Körper von der regelmäßigen Übung profitiert. Sie fühlen sich **fitter und beweglicher**, die Stimmung ist ausgeglichener, und Sie spüren Ihre eigene Kraft und Ihre Fähigkeiten!

Nutzen Sie die Unterstützung der Gruppe fürs Durchhalten.

Sagen Sie Freunden und Verwandten Bescheid. **Bringen Sie ihre Kinder mit!**

**Sie können es sich leisten**, denn Sie bestimmen selbst, wieviel Sie dafür spenden möchten.

Die Lehrer spenden ihre Unterrichtsstunde. Die kompletten Spendeneinnahmen gehen an die Freiburger Straßenschule für Jugendliche und an die Women of light Foundation  
**Sie sind herzlich eingeladen!**

*Kundalini Yoga*

*Selbstvertrauen  
und ein Bewußtsein für  
die eigene Kraft sind die  
besten Voraussetzungen  
zum Lieben und  
zum Glücklichsein. JYB*

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Unterlage mitbringen.

[www.kundaliniyoga-bw.de](http://www.kundaliniyoga-bw.de)  
[hsk.yoga@gmx.net](mailto:hsk.yoga@gmx.net)