

...fit & vital in den Frühling...

# KUNDALINI YOGA

mit **Christine Sabongui-Lampl**

Kundalini Yoga ist ein System aus Körperübungen, bewusster Atemführung und Meditation.

- ❖ **Es fördert die körperliche Gesundheit,**
- ❖ **stimuliert deinen Geist und**
- ❖ **berührt dich in deinem tiefsten Kern.**

**Kursbeginn:**

***Donnerstag, 14.3.2024***

**19 Uhr im Turnsaal der Volksschule St. Ulrich**

**10 Einheiten zu je 90 Minuten**

Keine Vorkenntnisse nötig - für Anfänger und Fortgeschrittene!  
Bitte bequeme Kleidung tragen und Decke, Polster und Matte mitbringen.

Anmeldung unter:

☎ 0699 19306307

✉ [chrisla@gmx.at](mailto:chrisla@gmx.at)

