

...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

