



Kundalini Yoga in der Bach Apotheke

Mein Name ist **Heinrich Mayr**. Ich bin seit vielen Jahren als **Yogalehrer** und bei Yogalehrer Ausbildungen tätig.

Kundalini Yoga, auch Yoga des Bewusstseins genannt, ist eine komplexe Form von Yoga, in dem Körper und Geist gleichermaßen trainiert werden.

Oft dynamische Übungen, Meditationen und Atemübungen helfen uns, kräftiger, energiegeladener, konzentrierter, glücklicher, gesunder, und verbunden zu sein.

Für alle Leistungsstufen und jedes Alter geeignet.

Wann:

Jeden Dienstag: 18h – 19:30h

Wo:

Bach Apotheke

1160 Steinbruchstraße 6
(Direkt bei der U3 Kendlerstraße)

Kosten:

Jeweils 90 Minuten

Einzelstunde 19€

5er Block 80€

Infos:

www.108frogs-yoga.at