

## Kundalini Yoga – Hybrid-Kursreihe mit dem TSG Kronau und Amrita Harjeet Yoga

Du willst (wieder) in Kontakt mit dir, deinem Körper und deiner inneren Kraft kommen?  
Deine Mobilität und Körperspannung erhalten oder verbessern, dich entspannen und zur Ruhe kommen?

Dann melde dich zur 8-stündigen Hybrid-Kursreihe an. Immer dienstags ab dem 21.06.2022 von 16:00 – 17:30 oder von 18 – 19:30 Uhr tauchen wir gemeinsam in fließende Bewegungen, Atem- und Halteübungen, Entspannungen und einer Vielzahl von Meditationen ab.

In den Räumlichkeiten des TSG Kronau kannst du gemeinsam in der Gruppe üben. Kannst du mal nicht vor Ort dabei sein, steht dir die Stunde auch live über Zoom und als Aufzeichnung für ca. 1 Woche zur eigenen Übung oder auch zum Wiederholen zur Verfügung.

Bei Interesse kannst du am **14.06.2022 an einer Schnupperstunde** teilnehmen. Willst du über Zoom an der teilnehmen, melde dich bitte bis zum 11.06.2022 am besten per E-Mail für den Zugangslink.

Vor Ort bring dir bitte eine Unterlage, eine Decke, warme Socken, ggf. ein Sitzkissen und etwas zu trinken mit.

Für weitere Informationen und Anmeldungen melde dich gerne bei:

Anja Röbbke

amrita.harjeet@gmail.com oder per

WhatsApp / Signal unter 0151 27062235



amrita\_harjeet\_kaur



Amrita Harjeet Yoga

Termine erste Kursreihe: 21.6, 28.6, 5.7, 12.7, 26.7, 9.8, 16.8, 23.8