

KUNDALADIES

“I am a Woman”

Kundalini Yoga für Frauen

I am a Woman.
I am. Sat nam.
What's your
Superpower?



Du bist stark und weich zugleich. Wild und sanft. Empfängst und gibst. **Frei** im Geist und gehalten von denen, die dich lieben. Du trägst diese kraftvolle, kreative, weibliche Energie in dir, durch die du stetig neue Ideen zur Welt bringst – und neues Leben.

In diesem Kurs schaffen wir Raum fürs Frau-Sein – im **Innen** wie im **Außen**. In deinem Körper, deinem Geist, deinem Herzen und deiner Seele. Außen, indem du in deinem Terminplan Zeit schaffst, um dir selbst Gutes zu tun.

Die alte Praktik und Philosophie des Kundalini Yoga enthält zahlreiche Kriyas (Übungsreihen) speziell für die Frau – in Anerkennung ihres einzigartigen Körpers und Geistes und ihrer besonderen Rolle in der Gesellschaft.

In diesem 4-wöchigen Kurs üben wir einige dieser Kriyas, um unsere Hormonbalance, unsere Vitalität und Sexualität und unsere Herzensenergie zu unterstützen. Wir finden Stille und Klang, Innehalten und Bewegung, Achtsamkeit und Bewusst-sein.

Wann: Freitag vormittags (17.11./24.11./1.12./15.12.) 10.00 – 11.30 Uhr

Wo: citySTILLE – Mindfulness Centre Wien, 1020 Wien, Hollandstraße 18

Kosten: 72€ gesamter 4-wöchiger Kurs (bitte im Voraus buchen)

19€ pro Abend (platzabhängig – bitte melde dich!)

Anmeldung: Kontaktiere Elisabeth oder klicke auf ANMELDEN auf www.citySTILLE.com

Zahlung: in bar direkt vor Kursbeginn oder mit Banküberweisung

Mag. Elisabeth Mitterrutzner – KRI zertifizierte Kundalini Yoga Lehrerin

queenlis2@hotmail.com / www.facebook.com/SoulbreathYoga / 0650 907 3553

Wir bieten dir vor der Stunde gerne eine Tasse feinen Tee an, zum Ankommen und Entspannen. Wenn du ca. 15 Minuten vor Stundenbeginn da sein kannst, wäre das super. Trage bitte bequeme Kleidung - alles andere (Matten, Kissen, Decken...) findest du vor Ort in citySTILLE.