

Simplified Kundalini Yoga

Start: 22.01.2020 Kurs 10 x 75 Minuten

Kursgebühr: 59 € , Mitglieder 20 € (Sport Spezial kostenfrei)

Termin: Mittwochs: 20:45 Uhr – 22:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum, Vereinsheim, TSG Maisach, Am Strasserwinkel 3

Kursleitung: Pater Benjamin Sahaya, Indischer Yogalehrer

**Kurs Nr.
20-01-n**

SKY (Yoga)

Taucht das Wort Yoga auf, verbinden wir sofort sehr unterschiedliche Begriffsvorstellungen, die uns entweder neugierig machen, oder aber auch sofort bei uns Ablehnung hervorrufen.

Pater Benjamin Sahaya bietet als indischer Yoga-Lehrer „SKY-(Yoga)“ (Simplified Kundalini Yoga) an. Dieser Yoga-Stil verbindet Jahrtausende altes Wissen aus der indischen Yogatradition mit modernen Erkenntnissen.

Mit dieser Methode wurde ein neues System entwickelt, angepasst an die Bedürfnisse unserer Zeit und unserer Gesellschaft, zur Stärkung der Vitalität (der Körper wird beweglicher), zur Steigerung unserer Konzentrationsfähigkeit und zur Erlangung der inneren Ausgeglichenheit. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte jeglichen Alters und Geschlechts, die eine Verbesserung ihrer Lebensqualität zu erzielen wünschen, physische und geistige Flexibilität erhalten oder verbessern wollen.

Fragen und Anmeldungen an: kurse@tsgmaisach.de