



Nymphheia

Ontdek een nieuwe ervaring van welzijn!

Kundalini Yoga



Zandvoort

www.nymphheia.com
info@nymphheia.com



Kundalini Yoga ...

... is de meest volledige vorm van yoga, meditatie en zang. Een inspirerende ervaring. Kundalini Yoga is verwant met andere Yoga's zoals Hatha Yoga en Raja Yoga maar Kundalini Yoga wordt dan ook als de moeder van de yoga beschouwd. Het grote verschil met al die verschillende vormen van yoga is dat de oefeningen dynamischer zijn en zich sterk op de bewustwording van je eigen bron van levensenergie richten. Fysiek houdt het je in vorm het maakt je soepel en sterk, geeft ontspanning, nieuwe energie en verbetert je weerstand. De combinatie van yoga, meditatie en het zingen van mantra's brengen je in contact met je zelf als een eenheid. Je voelt je compleet, je leert je eigengrenzen kennen en je toekomstig potentieel – dat geeft zelfvertrouwen. Je hoeft niet bijzonder lenig te zijn om aan de lessen deel te kunnen nemen, je werkt vanuit je eigen realiteit. De lessen worden gegeven zoals door Yogi Bhajan onderwezen.

Kundalini Yoga is een investering in je eigen gezondheid, welzijn en bewustzijn.

Kundalini Yoga op zondagochtend in Zandvoort

10.30 – 12.00

Locatie Prinsessenhal

Prinsessenweg 24, tegenover van het postkantoor bij de Maria-School

Graag meenemen: yogamat, 2 fleecen dekens voor tijdens de ontspanning en een fles water, gemakkelijk loszittende kleding (wit/beige ivb met de helende werking op de aura)

Kosten € 14,- p/p losse les,

6-rittenkaart € 80,- (geldig 8 weken)

10-rittenkaart € 125,- (geldig 12 weken)

Voor aanmelding en meer informatie:
info@nymphheia.com