



*„Im Kundalini Yoga ist
das Wichtigste die Erfahrung.
Deine Erfahrung geht direkt
in dein Herz.“*

Yogi Bhajan

Machen auch Sie
Ihre eigene Erfahrung!

Die eigenen Potentiale entfalten

Viele Menschen leiden unter Stress im Job, aber auch im Alltag. Nur wer seine Kräfte bündelt und Klarheit über seine Ziele hat, wird sich persönlich und beruflich weiterentwickeln.

Kundalini Yoga kann dabei helfen! Es

- wird auch Yoga des Bewusstseins genannt; sensibilisiert für die Wahrnehmung des eigenen Körpers sowie von Gefühlen und führt darüber zu mehr Klarheit
- verbessert die Funktion aller Körpersysteme (Herz-Kreislauf-/Nerven-/Lymph-/Drüsensystem)
- vermittelt Stärke im Sinne von Muskelaufbau, Flexibilität und Willenskraft
- sorgt für emotionale Ausgeglichenheit, Gelassenheit und eine bessere Konzentrationsfähigkeit



Seit über 10 Jahren unterrichte ich

Kundalini Yoga, eine ganzheitliche Methode der Energiearbeit, die den Körper kräftigt und Verspannungen löst.

Sie vertieft den Atem und stärkt Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit.

Das eigene Durchhaltevermögen und die innere Stabilität werden gefördert, um Herausforderungen in Beruf und Alltag besser bewältigen zu können.

*Kundalini Yoga -
trotz Stress entspannen und auftanken!*

Eine Yogastunde dauert 90 Minuten, bestehend aus Einstimmung, Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation.

Yogamobil bietet an:

*Gruppenunterricht und Workshops
Yoga in Ihrem Unternehmen
Infos per email oder Telefon
Einzelunterricht*

Keine Zeit an einem Yogakurs teilzunehmen?
Yogamobil kommt nach persönlicher Terminabsprache zu Ihnen.

Im Einzelunterricht stehen Sie im Mittelpunkt und wir entwickeln ein Übungsprogramm, das an Ihre Konstitution angepasst ist.

*Kundalini Yoga ist für jeden, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness, geeignet. Probieren Sie es selbst aus -
oder verschenken Sie einen Yoga-Gutschein zum Geburtstag, zu Weihnachten oder einfach nur so.*