



## KURSPLAN / Kursinformationen YUJ Yoga in Koeln

**Fast alle Kurse sind auch für Anfänger geeignet!  
Einfach anmelden & mitmachen!**

### Informationen zu den Kursen (Kurse so, wie im Stundenplan):

**Kundalini Yoga / Klassisches Yoga (Dienstags** 18.45 Uhr bis 20.15 Uhr & 20.30 Uhr bis 21.45 Uhr / **Donnerstags** 19.15 Uhr bis 20.30 Uhr / **Donnerstags** 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr Kundalini Yoga)

Geeignet für alle Stufen. In ca 8 von 10 Stunden wird reines **Kundalini Yoga** (Pranayama, Kriya = Übungsreihe, Entspannung, Meditation) in der Tradition von Yogi Bhajan praktiziert. Die Übungsreihen sind so vielfältig wie das Leben selbst. Alleine über 8000 Kriyas sind niedergeschrieben. Es findet sich immer eine Reihe für jedes Thema des Lebens: Sei es das Immunsystem, Nervensystem, die Wirbelsäule und der Rücken, die Chakren/Energiezentren, etwas für Fokussierung/Konzentration, für das Herz, die Liebe, Wohlbefinden, loslassen, Glück, gegen Depressionen.....alles ist möglich. In den anderen Stunden liegt der Schwerpunkt auf klassischen Yogapositionen (gehalten oder fließend) zur Dehnung, Stärkung und Kräftigung des Körpers.

**Für mehr Balance, Energie und innere wie äußere Gelassenheit jeden Tag!**

**Wir freuen uns auf Euch!**

#### **YUJ The Yoga Institute in Köln:**

Erstklassiger & qualifizierter Yoga-  
unterricht, der Spaß und Freude macht.  
Yogakurse (Kundalini, Hatha, Ashtanga  
Vinyasa), individuelles Personal Coaching,  
Business Yoga in Unternehmen, Yoga-  
ausbildung & Yogaworkshops.

#### **Energize your Life!**

+49 172 / 276 32 90 +49 221 / 471 36 100

