



# YOGA Hamminkeln

## Kundalini Yoga auf dem Mattenshof

**Stefanie Legeland** Atmaroop Kaur  
Provinzialstraße 96, 46499 Hamminkeln  
Tel.: 02873 / 949706, [info@yoga-hamminkeln.de](mailto:info@yoga-hamminkeln.de)  
[www.yoga-hamminkeln.de](http://www.yoga-hamminkeln.de)  
*Zertifizierte Kundalini Yogalehrerin (3HO/KRI)*  
*Mitglied im Berufsverband 3HO-Deutschland*  
*Zertifizierte Breathwalk®-Trainerin KRI (Kundalini Research Institut)*



**Breathwalk®** verbindet Gehen, Atmen, Bewegung und Achtsamkeit.  
Eine Naturerfahrung die erfrischt, stärkt und die Sinne öffnet.

**Breathwalk®** vermindert das Stressempfinden und steigert die physische, emotionale und geistige Fitness. Problemen wie Bluthochdruck, Depressionen, Rückenschmerzen, Übergewicht und Erschöpfung kann sinnvoll begegnet werden.

### Der nächste Kurs:

**15.09.2017, 29.09.2017, 06.10.2017**

**freitags, 15.30 – 17.00 Uhr (3 Termine)**

Invest: 30 €

Was du mitbringst: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung  
und den Wunsch, deine Lebensqualität zu verbessern!

BreathWalk® findet nicht bei Gewitter, Hagelschlag und Glatteis statt. Es besteht kein Anspruch auf Erstattung.