

# KUNDALINI YOGA

im juistness®-zentrum im Hotel WORCH\*\*\*, Insel JUIST

**Stefanie Legeland Atmaroop Kaur**

*Zertifizierte Kundalini Yogalehrerin (3HO/KRI)*

*Mitglied im Berufsverband 3HO-Deutschland*

*„Halte durch und Du wirst gehalten werden.“ (Yogi Bhajan)*

## JU(I)ST BE!

**KUNDALINI YOGA und Breathwalk® auf JUIST:**  
**16.-20.10.2017**



**Kundalini Yoga** – das YOGA für JEDERMANN

**Kundalini Yoga** unterstützt mit zahlreichen Körper- und Atemübungen und Meditationen den ganz persönlichen Heil- und Wachstumsprozess.

**Geplantes Programm:**

**Anreise spätestens am 15.10.2017**

**ab Montag:**

06.30 - 08.00 Uhr	Yoga und Meditation am Morgen Erfahre die Qualität von Yoga am Morgen - gehe gestärkt und zentriert in den Tag
08:15 - 09:15 Uhr anschließend:	Breathwalk® (Laufyoga) in den Dünen, ausgiebiges Frühstück (auf Wunsch auch vegan)

Nach dem Frühstück viel Zeit zur freien Verfügung - zum Erkunden der Insel, zum Wandern, Radfahren, bummeln, shoppen, Tee trinken ... einfach: Seele baumeln lassen

17.30 - 18.30 Uhr	Abendyoga
19.00 Uhr	Abendessen (vegetarisch, auf Wunsch: vegan)

Kundalini Yoga holt dich ab, wo du gerade stehst. Daher ist diese Yogaform für jeden praktikierbar. Auch Neueinsteiger und Unerfahrene sind herzlich willkommen.

**Invest für YOGA: 200 €**

**zuzüglich EZ/ÜF/vegetarisches (auf Wunsch: veganes) Abendessen im juistness®-Hotel und Haus WORCH\*\*\*, JUIST: ca. 70 € pro Tag**

*Max. Teilnehmerzahl: 8 Personen*

**Infos und Anmeldung:** juistness®-zentrum im Hotel WORCH\*\*\*, Insel JUIST  
[Tel.: 04935 / 917350](tel:04935917350) und  
Stefanie Legeland Atmaroop Kaur  
Telefon: 02873 / 949706 und 0172 / 2356444  
[www.yoga-hamminkeln.de](http://www.yoga-hamminkeln.de), [info@yoga-hamminkeln.de](mailto:info@yoga-hamminkeln.de)