

KiMe - Zentrum für Energieentfaltung



INFO und Anmeldung 030/ 21 46 58 11
Verein f. Asiatische Kampfkünste e.V.
Sterndamm 82, 12487 Berlin-Treptow
S Schöneweide BUS 160, 265, X11 Tram 63

www.ElkeLorsch.de

Kundalini-Yoga

Yoga setzt auf **Ruhe und Entspannung** und ist gut geeignet, um gegen die Sorgen und den Stress der modernen Zeit anzugehen. Sogleich erhöht es die Fitness und Vitalität. Yoga kann positiv auf Ihr **Wohlbefinden und Ausgeglichenheit** wirken, stärkt Nerven-, Drüsen- und Immunsystem und aktiviert Ihre Selbstheilungskräfte. Yoga ist gut geeignet für Menschen, die u.a. an Bewegungsmangel, Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Stimmungsschwankungen leiden.

Mit einem regelmäßigen Training (Do. 20:15-21:45 Uhr) stellt sich bald eine Besserung ein.

Iwona Cichocka (Livtar Kaur)

Die Inspiration zum Yoga bekam Iwona auf ihren Reisen nach Indien, und seit 15 Jahren hat sie es in verschiedenen Arten praktiziert. Wegen der positiven Einflüsse des Kundalini Yoga auf ihr eigenes Leben hat sie sich entschlossen, die internationale Ausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin (Stufe 1 und 2) zu absolvieren.



Tagesplan

Kommen Sie bitte nur mit leicht gefülltem Magen, bequemer langer Bekleidung, mit einer Yogamatte wenn vorhanden, mit einem großen Handtuch, einer leichten Decke und einem kleinen Sitzkissen falls notwendig.

Einlass ab 10:45 Uhr

11:00 Uhr: Begrüßung und Einführung - „Ich bin, was ich esse“/ „Ich bin, was ich verdaue“

11:45 Uhr: kurze Pause

12:00 Uhr: 1. Kriya - zur Entgiftung und Ausscheidung

13:00 Uhr: Kurze Pause

13:15 Uhr: Vorstellung yogischer
Reinigungsdiäten

13:45 Uhr: kurze Pause

14:00 Uhr: 2. Kriya - Atemübungen, die den Organismus
entschlacken

15:00 Uhr: Kleiner Indischer Snack + Kauf von
Ayurvedischen Produkten möglich
Ende ca. 15:30 Uhr



KiMe-Zentrum für Energieentfaltung

Yoga

Shiatsu

Tai Chi

Qi Gong

Meditation

Lymphdrainage

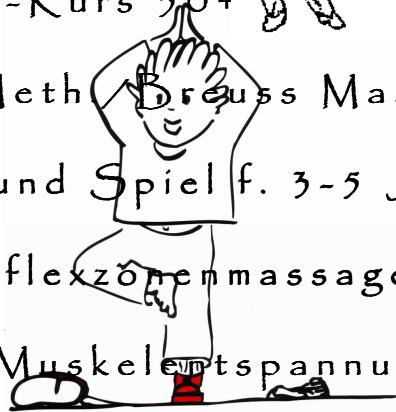
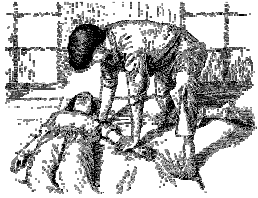
Fitness-Kurs 50+

Dorn Meth Breuss Mass.

Sport und Spiel f. 3-5 J.

Fuß-Reflexzonenmassage

Progr. Muskelentspannung



www.ElkeLorsch.de

Info und Anmeldung: 030/21 46 58 11
Sterndamm 82, 12487 Berlin (gegenüber Sparkasse +
Parkplätze auf dem Hof)
und Massagen auch Kieholzstr. 157a, 12437 Berlin



Online-Shop für

Indische und Ayurvedische Produkte

24 h Shopping im Net

www.shop.elkelorsch.de

oder direkt vor Ort:

KiMe - Zentrum für Energieentfaltung,
Sterndamm 82, 12487 Berlin

Öffnungszeiten: mo + mi 17 - 19 Uhr
(außer an Feiertagen)

Wir stellen auch Gutscheine aus



Yoga Workshop

Profitieren Sie von den traditionellen Asiatischen Erfahrungen.
Lernen Sie, wie Yoga ihnen bei einfachen Beschwerden helfen
kann. Kommen Sie am Besten zu zweit, egal ob mit Partner/in,
Freund/in, Arbeitskollegen/in oder gute/r Nachbar/in und sparen
Sie mit dem Partnerrabatt.

Datum: 22.04.2012

Beginn: 11 Uhr, Dauer: ca. 4,5 Stunden

Kosten: 59,00 € pro Person, 56,00 € pro Person, wenn Sie zu
Zweit kommen (inklusive Infomaterial, Kochrezepte, Getränke,
kleinen Snack)

Mitzubringen sind bequeme Kleidung (langärmelig, lange
Hose, Socken), großes Handtuch

Ort: VAK., Sterndamm 82, 12487 Berlin

Anmeldung und Bezahlung: bis spätestens 19.04.2012

-----✂-----✂-----✂-----
Verbindliche Anmeldung für Yoga-Workshop am
 22.04.2012

Name: _____

Vorname: _____

Str., Nr.: _____

PLZ: _____

E-Mail: _____

Alter: _____

Datum, Unterschrift: