



# PURNATVA YOGA

## Kripalu-Yoga

ist eine introspektive Hatha Yoga Praxis mit dem Fokus auf Selbstakzeptanz. Unabhängig von Geschlecht, Körpergewicht, Alter, Lebenslage oder körperlichen Einschränkungen, ist Kripalu-Yoga für jeden geeignet, der Empathie und Zufriedenheit mit sich selbst spüren oder entwickeln möchte.

In diesem Anfängerkurs wirst du sanft begleitet deine Bedürfnisse des Tages zu erkunden. Du darfst in deinem eigenen Tempo praktizieren. Dabei lernst du alle notwendigen Techniken kennen, um die Wirkung der Energie in deinem Körper zu spüren und kannst Schritt für Schritt mehr Leichtigkeit und Vertrauen in deinem Alltag integrieren.

Dienstag 18.00 Uhr Kripalu-Yoga

Probestunde jederzeit nach telefonischer Anmeldung oder Anmeldung per Mail möglich.

[hallo@purnatva-yoga.de](mailto:hallo@purnatva-yoga.de)

Tel. 0163 777 20 32