

# Kundalini Yoga – von Mann zu Mann

Yoga-Workshop nur für Männer  
am  
Samstag, den 14. Januar 2012  
von  
11 – 14 Uhr  
im  
Kloster Auf der Freiheit  
(ehem. Casino)  
Schleibogen  
24837 Schleswig  
mit  
Jörg Rama Singh Kybelka

Männer und Frauen sind sehr unterschiedlich – auch aus yogischer Sicht. Nicht nur in der Physiologie, sondern vor allem auch in dem, was Sie aus dem Yoga für sich gewinnen können.

In dem Workshop gibt es die Gelegenheit gemeinsam zu schauen, welche Schätze das Kundalini Yoga für Dich als Mann und Mensch bereithält:

- *Gelassenheit*
- *Flexibilität*
- *Konzentration*
- *Selbst-Wertschätzung*
  - *Selbst-Heilung*
  - *Kraft und*
  - *Ausdauer.*

Damit geht Kundalini Yoga in seinen Wirkungen weit über das hinaus, was regelmäßige rein körperliche Fitness-Übungen Dir bringen können.

Der Workshop richtet sich besonders auch an Männer ohne bisherige Yogaerfahrung, die einfach mal neugierig sind, die Erfahrungen des Yoga für Körper, Geist und Seele in einem geschützten Rahmen zu erleben.

Kosten:

- 25,-- Euro pro Mann

Kontakt/Anmeldung:

- Jörg Rama Singh Kybelka, Moorkoppel 6N, 24113 Kiel-Rammsee
  - Email: [jogejoda@online.de](mailto:jogejoda@online.de)
  - Telefon: (0431) 650721 – Mobil: (0170) 7669522
- Dev Atma Kaur Sylvia Ipsen, 24837 Schleswig
  - Email: [devatmakaur@foni.net](mailto:devatmakaur@foni.net)
  - Telefon: (04621) 99 32 73