



Kundalini Yoga

für Transformation
und Neubeginn

ab dem 22.09.25



Warum Kundalini Yoga?

- *Stressabbau und besserer Schlaf*
- *Stärkung des Nervensystems*
- *Verbesserung der Beweglichkeit*
- *Kraft & Mut für Neues finden*



Kurszeiten

Montags

- *19.30 Uhr - Yoga bei PTBS*

Mittwochs

- *17.30 Uhr (Anfänger:innen)*
- *und 19.30 Uhr (Fortgeschrittene)*

Meine Angebote

- ✓ *Einsteigerkurse*
- ✓ *Traumasensibles Yoga*
- ✓ *Einzelstunden mit Gong*
- ✓ *Kurse über die VHS Ladenburg*

**Nina Siebert,
Kundalini Yoga Lehrerin**

*Mukande Yoga Zentrum
Bahnhofstrasse 32, Ladenburg*

Kontakt

*nina.siebert@mukande-yoga.de
www.mukande-yoga.de*