

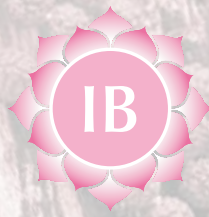
KUNDALINI YOGA

www.irene-barbitta.ch



Zürich – Wollishofen – Horgen

EXPLORE YOUR
FULL POTENTIAL



Zürich *

Im Blauen Haus
Sprensenbühlstrasse 7, 8032 Zürich

Dienstag / Tuesday
17.30 – 19.00h Kundalini Yoga
19.30 – 21.00h Kundalini Yoga

Freitag / Friday
19.00 – 21.00h Kundalini Belly Dance ***

Samstag / Saturday
15.00 – 17.00h Kundalini Yoga
Einführungskurs/introduction course ***

NEU Wollishofen *

Sankt Franziskus
Albisstrasse 53, 8038 Zürich

Samstag / Saturday
9.00 – 10.30h Kundalini Yoga Detox ***
11.00 – 12.30h Kundalini Yoga Detox ***
2 x pro Monat / 2 x per months

Horgen **

Irene Barbitta
Raingartenstrasse 3, 8810 Horgen

Kundalini Yoga Personal Training

Kundalini Yoga Einführungskurs
2h Privat oder Halbprivat

Kundalini Yoga introduction course
2h private or semi-private

* Kleingruppe 5-8 Personen Deutsch & Englisch /
small group 5-8 persons German & English

** Privat & Halbprivat von MO-SA nach Vereinbarung /
private & semi-private from Mon-Sat on
appointment

*** Daten & Themen sind auf meiner Webseite publiziert /
workshop dates & themes are published on my website

www.irene-barbitta.ch

LIVE YOUR DREAM

Was ist Kundalini Yoga?

Kundalini Yoga wurde 1969 durch Yogi Bhajan® in den Westen gebracht, um uns auf das hektische Wassermann-Zeitalter vorzubereiten. Es wird auch «Yoga des Bewusstseins» genannt. Ziel ist es, unser volles kreatives Potential auszuschöpfen um ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Leben führen zu können. Der Körper wird entgiftet, der Geist wird klar und Sie fühlen sich rundum leichter und voller Kraft. Profitieren Sie von einem 2-stündigen Einführungskurs in Zürich oder Horgen und überzeugen Sie sich selbst.

What is Kundalini Yoga?

In 1969, Yogi Bhajan® brought the technology of Kundalini Yoga to the West, to help prepare mankind for the hectic Aquarian Age. Also known, the «Yoga of Awareness», the goal of Kundalini Yoga is help us to realise our full potential, and lead a healthy, happy and successful life. Your body will be detoxified, your mind will become clearer, and you will feel lighter and full of strength. Take advantage of a 2-hour introduction course in Zürich or Horgen and see a new you.

Weitere Infos / further informaiton:

www.irene-barbitta.ch

Anmeldung / registration:

welcome@irene-barbitta.ch / 076 342 35 05

Irene Barbitta Kundalini Yoga Teacher IKYTA / 3HO