

# Kundalini-Yoga

Kursnummer	251GY7122
Beginn	Freitag, 16.05.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
Dauer	6 U-Tage
Kursort	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
Gebühr	70,00 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Kerstin Knochenhauer

## Kursbeschreibung

Kundalini ist eine traditionelle bekannte Yoga-Form. Sie versteht sich als Yoga der Energie und des Bewusstseins. Gezielte dynamische Körperübungen mit Atemführung und Meditation stärken die allgemeine körperliche und psychische Gesundheit und das Wohlbefinden.

## Ziel

Lebensenergie im Körper aktivieren und zum Fließen bringen

bewusste Körperwahrnehmung erleben

eigenes Bewusstsein steigern

## Methoden

dynamische Körperübungen

bewusste Atmung (Pranayama)

Meditation

Mantra

## Mitzubringen

bequeme Kleidung, Getränk, Yoga Matte, leichte Decke

Kurs für Anfänger und Gesundheitsbewusste ohne Vorkenntnisse.

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.05.2025	16:30 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
23.05.2025	16:30 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
06.06.2025	16:30 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
13.06.2025	16:30 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
20.06.2025	16:30 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
27.06.2025	16:30 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung