

# Kundalini-Yoga: Anspannung für Vitalität und Entspannung

Kursnummer	252GY7112
Beginn	Mittwoch, 20.08.2025, 10:00 - 11:30 Uhr
Dauer	6 U-Tage
Kursort	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
Gebühr	70,00 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Kerstin Knochenhauer

## Kursbeschreibung

Kundalini-Yoga ist eine traditionelle bekannte Yoga-Form. Dynamische Körperübungen in Verbindung mit Atemübungen, Meditationen, Mantras und Entspannungen aktivieren deine eigene Lebensenergie (Prana). Stärke deine Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Gesundheit und dein allgemeines Wohlbefinden.

## Ziel

Lebensenergie im Körper aktivieren und zum Fließen bringen

bewusste Körperwahrnehmung erleben

eigenes Bewusstsein erhöhen

## Methoden

dynamische Körperübungen

bewusste Atmung (Pranayama)

Meditation

Mantra

## Mitzubringen

bequeme Kleidung, Getränk, Yoga Matte, leichte Decke

Kurs für Anfänger, Wiedereinsteiger und Gesundheitsbewusste.

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.08.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
27.08.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
03.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
10.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
17.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
24.09.2025	10:00 - 11:30 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung