

Kundalini-Yoga: Anspannung für Vitalität und Entspannung

| | |
|-------------|---|
| Kursnummer | 252GY7122 |
| Beginn | Mittwoch, 22.10.2025, 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 |
|------------|-------------------|---|
| 22.10.2025 | 10:00 - 11:30 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 29.10.2025 | 10:00 - 11:30 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 05.11.2025 | 10:00 - 11:30 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 12.11.2025 | 10:00 - 11:30 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 19.11.2025 | 10:00 - 11:30 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 26.11.2025 | 10:00 - 11:30 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |