

# Kundalini-Yoga: Anspannung für Vitalität und Entspannung

|             |   |
|-------------|---|
| Kursnummer  | 252GY7132   |
| Beginn      | Freitag, 22.08.2025, 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-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   |
|------------|-------------------|---|
| 22.08.2025 | 16:30 - 18:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 29.08.2025 | 16:30 - 18:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 05.09.2025 | 16:30 - 18:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 12.09.2025 | 16:30 - 18:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 19.09.2025 | 16:30 - 18:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |
| 26.09.2025 | 16:30 - 18:00 Uhr | Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung |