

Kundalini-Yoga: Anspannung für Vitalität und Entspannung

Kursnummer	252GY7342
Beginn	Freitag, 24.10.2025, 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
24.10.2025	16:30 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
07.11.2025	16:30 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
14.11.2025	16:30 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
21.11.2025	16:30 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
28.11.2025	16:30 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung
05.12.2025	16:30 - 18:00 Uhr	Garbsen; Geschäftsstelle vhs (am Planetencenter); Entspannung