

26H3B02B Kundalini - Yoga

Beginn	Dienstag, 01.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	85,20 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Ute Lorenz
Informationen	Zielgruppe: Gut geeignet für Menschen, unabhängig von Alter oder Fitness, die Stress abbauen und ihre Beweglichkeit verbessern wollen Bitte bequeme Kleidung, Turnmatte, Handtuch oder Decke, evtl. kleines Kissen mitbringen.
Kursort	, R.-Breitscheid-Str. 3, 15848 Beeskow

Kundalini Yoga löst Verspannungen, wirkt reinigend und aktiviert die Selbstheilungskräfte.

Eine Unterrichtseinheit besteht aus Erwärmung, Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation. Durch bewusste Atemführung, Konzentration und Körperhaltung wird die Selbstwahrnehmung gestärkt. Die Übungen verbessern die Entspannungsfähigkeit und unterstützen eine bessere Stressbewältigung zu Hause und am Arbeitsplatz.

Kursinhalte:

- Übungseinheit des Kundalini Yoga, bestehend aus Erwärmung, Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation
- Stärkung der Wirbelsäule
- Verbessern von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit
- Verbesserung der Entspannungsfähigkeit und Stressbewältigung

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 701
08.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 701
15.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 701
22.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 701
29.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 701
06.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 701
13.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 701
03.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 701
10.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 701
17.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 701
24.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 701
01.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 701
05.01.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 701
12.01.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Raum 701

[zur Kursdetail-Seite](#)