

26H3B06H Kundalini - Yoga

Beginn	Donnerstag, 03.09.2026, 17:15 - 18:45 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	, ,

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.

Kursinhalt:

- 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
03.09.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Turnhalle
10.09.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Turnhalle
17.09.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Turnhalle
24.09.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Turnhalle
01.10.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Turnhalle
08.10.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Turnhalle
15.10.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Turnhalle
05.11.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Turnhalle
12.11.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Turnhalle
19.11.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Turnhalle
26.11.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Turnhalle
03.12.2026	17:15 - 18:45 Uhr	Turnhalle
07.01.2027	17:15 - 18:45 Uhr	Turnhalle
14.01.2027	17:15 - 18:45 Uhr	Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)