

26H3B08H Kundalini - Yoga

Beginn	Freitag, 04.09.2026, 15:30 - 17:00 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	Turnhalle OSZ, Waldstr. 10, 15890 Eisenhüttenstadt

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
04.09.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Turnhalle OSZ
11.09.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Turnhalle OSZ
18.09.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Turnhalle OSZ
25.09.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Turnhalle OSZ
02.10.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Turnhalle OSZ
09.10.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Turnhalle OSZ
16.10.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Turnhalle OSZ
06.11.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Turnhalle OSZ
13.11.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Turnhalle OSZ
20.11.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Turnhalle OSZ
27.11.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Turnhalle OSZ
04.12.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Turnhalle OSZ
08.01.2027	15:30 - 17:00 Uhr	Turnhalle OSZ
15.01.2027	15:30 - 17:00 Uhr	Turnhalle OSZ

[zur Kursdetail-Seite](#)