

26H3B09H Kundalini - Yoga

Beginn	Donnerstag, 03.09.2026, 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	Musikraum, 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
03.09.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 311
10.09.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 311
17.09.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 311
24.09.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 311
01.10.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 311
08.10.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 311
15.10.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 311
05.11.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 311
12.11.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 311
19.11.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 311
26.11.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 311
03.12.2026	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 311
07.01.2027	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 311
14.01.2027	15:30 - 17:00 Uhr	Raum 311

[zur Kursdetail-Seite](#)