

## 2018 mit Kundalini Yoga – Kursangebote für Sie!

Kundalini Yoga kombiniert gezielt Haltungs-, Dehn- und Atemübungen sowie Entspannung und Meditation. So baut Kundalini Yoga Verspannungen ab, reguliert die Hormonproduktion, stärkt Muskeln und Faszien, aktiviert das Herz-Kreislauf-System, fördert den Stoffwechsel und mobilisiert die Abwehrkräfte. In der yogischen Philosophie gilt es, Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang zu bringen. Sie sind herzlich eingeladen!

### Stabil und aktiv aus der Körpermitte

montags, 18.00 - 19.30 Uhr

7 Abende: 12.02., 19.02., 26.02.,  
05.03., 12.03., 19.03., 26.03.2018

Unsere Körpermitte ist an jeder Bewegung beteiligt, maßgebend für eine gute Körperhaltung, Heimat unserer Organe und unser Kraftzentrum. Ihre Stabilität, Beweglichkeit, Flexibilität und Spannkraft bringen Sie ins Gleichgewicht, lassen Sie aus der eigenen Mitte agieren.



### Einfach gesund schlafen - Yoga für eine erholsame Nacht.

mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

6 Abende: 21.02., 28.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03.2018

Entspannen Sie Ihren Körper, lassen Sie Gedanken zur Ruhe kommen und Emotionen los für eine erholsame Nachtruhe: Zur Ruhe kommen. In den Schlaf finden. Ungestört durchschlafen. Erholt aufwachen. Schwungvoll in den neuen Tag starten. Wach und frisch die alltäglichen Herausforderungen meistern!



Die Unterrichtsstunden setzen sich aus einer dynamischen Mischung von Haltungen, Atemtechniken, Mantren, Meditation und Entspannung zusammen.

Es sind offene Kursangebote, an dem Anfänger wie auch Fortgeschrittene jeden Alters teilnehmen können. Eine Regelmäßigkeit über die Terminserie wird empfohlen, Sie können auch einzelne Termine wahrnehmen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, bringen ein Tuch als Unterlagen für Ihre Matte und eine leichte Decke zum Zudecken oder etwas zum Anziehen für die Entspannung sowie Wasser zum Trinken mit.

**Kursleitung: Maike Beth, Kundalini Yoga Lehrerin (KRI Certificate).**