

Kundalini Yoga im Frühjahr 2018: 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!

Relax. Entspannt durchs Frühjahr.

montags, 18.00 - 19.30 Uhr

5 Abende: 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05.2018



Endlich Frühjahr...und doch ist da immer wieder alltäglicher „Stress“ in seinen unterschiedlichen Ausprägungen. Vom Aufstehen bis zum Schlafengehen - wir sind ständig eingespannt in den verschiedenen Lebensbereichen. Nutzen Sie die fünf Kursabende um „den Schalter im Kopf umzulegen“ und aktiv Kraft zu tanken: Wer regelmäßig Yoga übt, stärkt Körper, Geist und Seele und erlebt die die kleinen und großen Herausforderungen des Alltags entspannter.

Detox. Fit durchs Frühjahr.

mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

5 Abende: 11.04., 18.04., 02.05., 09.05., 16.05.2018



Aktiv und gesund durchs Frühjahr: Wer regelmäßig Yoga übt, erhöht die Aktivität seines Immunsystems und unterstützt die Entgiftung und Entschlackung. Das Ergebnis: Sie steigern Ihr körperliches Wohlbefinden, lassen das los, was Ihnen nicht (mehr) gut tut. So genießen Sie das Frühjahr voller Lebensqualität.

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).