

Neuer Kundalini Yoga Kurs ab Dezember 2023

Ab Dezember 2023 startet im Anhad-Zentrum ein neuer Kundalini Yoga Kurs von 18.00 bis 19.30 Uhr am Mittwoch.

Kundalini Yoga unterscheidet sich vom hier in der Region weiter verbreiteten Hatha Yoga durch seine Vielseitigkeit und themenbezogenen Übungsreihen und Meditationen. Es gibt statische und dynamische Körperübungen und vielfältige Meditationen, oft in Verbindung mit einem Mantra, das gerne gesungen wird. Themen sind z. B. Stressabbau und Entspannung, ein robustes Nerven- und ein starkes Immunsystem, körperliche Beweglichkeit und geistige Flexibilität und vieles mehr.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters gleichermaßen geeignet – auch bei etwaigen körperlichen oder sonstigen Einschränkungen. Vor der ersten Kursteilnahme gibt es ein Gespräch, in dem wir gemeinsam schauen, ob dieser Kurs der richtige für dich / Sie ist. Wir üben in einer kleinen Gruppe von 6 bis maximal 8 Teilnehmenden.

Yogamatten, Decken, Sitzkissen bzw. Hocker sind vorhanden oder können auch gerne mitgebracht werden. Weiterhin sind bequeme Kleidung, eine Flasche Wasser und vielleicht noch warme Socken eine gute Idee.

Für weitere Fragen stehe ich gerne unter der Telefonnummer 0571 / 95 19 837 zur Verfügung.

Ich freue mich auf dich / Sie.

Herzlichst

Christina Jai Inder K. Brandt