

Kurstage für Kurs 252301516 (Kundalini-Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene)

Das Wort Yoga kommt aus dem Indischen und bedeutet Einheit bzw. Harmonie. Modernes Yoga wird frei von religiösen Einflüssen praktiziert und hat verschiedene Formen. Das regelmäßige Üben verbessert die Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Konzentration. Mit Atemübungen (Pranayama) wird neue Energie getankt. Neben klassischen Yogastellungen (Asanas) runden Entspannungsübungen die Yogaeinheit ab. Die Übungen stärken die psychischen und physischen Ressourcen für den Alltag und verbessern das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

Kundalini bedeutet Lebensenergie. Sie lernen und üben, die Kundalini zu spüren und frei fließen zu lassen, um den Alltag mit mehr Gelassenheit, Flexibilität, Bewusstheit und Optimismus zu meistern. Eine Kundalini-Yogastunde besteht aus Einstimmung, bewusster Atemführung, Körperübungen, dynamischen Bewegungen, ruhigen Streck- und Halteübungen, Meditationen sowie geführten Entspannungen. Durch regelmäßiges Üben verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Konzentration.

Datum	Uhrzeit	Ort
28.01.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
04.02.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
11.02.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
25.02.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
04.03.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
11.03.2026	19:45 - 21:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
18.03.2026 Z	19:45 - 21:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung
25.03.2026 Z	19:45 - 21:15 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung