

BU74201 - Kundalini Yoga "KiFaz Schlangenzahl"

Beginn Dienstag, 14.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr 132,00 €

Dauer 11 x

Kursleitung Sylvia Cergel

Kursort , Hornackerring 27, 35392 Gießen

Im Kundalini Yoga geht es vor allem darum, den Zugang zu seinem Körper und seiner Seele zu finden. Über verschiedene Körperhaltungen, den Asanas sowie dynamischen Übungen lernen Sie, sich selbst wahrzunehmen, zu spüren, in sich hineinzuhorchen. Die Übungen sind mal sanft, mal herausfordernd und verschiedene Atemtechniken unterstützen dabei. In der Tiefenentspannung haben Körper und Seele Zeit und Raum, sich zu regenerieren. Die Stunde endet mit einer Meditation, in der nochmals der Geist zur Ruhe kommen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Sportkleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hornackerring 27, KiFaz Schlangenzahl
21.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hornackerring 27, KiFaz Schlangenzahl
28.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hornackerring 27, KiFaz Schlangenzahl
05.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hornackerring 27, KiFaz Schlangenzahl
12.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hornackerring 27, KiFaz Schlangenzahl
19.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hornackerring 27, KiFaz Schlangenzahl
26.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hornackerring 27, KiFaz Schlangenzahl
02.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hornackerring 27, KiFaz Schlangenzahl
09.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hornackerring 27, KiFaz Schlangenzahl
16.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hornackerring 27, KiFaz Schlangenzahl
23.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hornackerring 27, KiFaz Schlangenzahl