

BV76601 - Kundalini Yoga – Workshop

Beginn	Samstag, 12.09.2026, 16:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	16,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Nancy Ameli
Kursort	Gymnastikraum, Wingert 18, 35396 Gießen

Lerne in diesem Schnupper-Workshop die Vorteile des Kundalini Yogas kennen und erreichen einen Zugang zu Deinem Körper und Deiner Seele.

Über verschiedene Körperhaltungen, den Asanas sowie dynamischen Übungen lernst Du, dich selbst wahrzunehmen, zu spüren, in Dich 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 eine Decke, Handtuch, warme Socken und ein Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.09.2026	16:00 - 18:00 Uhr	Wingert 18, Gymnastikraum