BW74301 - Kundalini Yoga

Beginn	Donnerstag, 14.01.2027, 17:00 - 18:30 Uhr
Kursgebühr	120,00 €
Dauer	10 x
Kursleitung	Nancy Ameli
Kursort	LR 2, Wingert 18, 35396 Gießen, Familien-Bildungsstätte

Du bist auf der Suche nach einem Ausgleich ohne (Leistung) Druck. Du sehnst dich nach tiefer Entspannung und möchtest auch im Alltag bei dir ankommen.
Kundalini Yoga ist eine Yoga Technik die dich deinem Wunsch näherbringen kann.
Mit Kundalini Yoga kannst du eine neue Erfahrung machen und deinen Körper, deine Seele und deinen Geist in Einklang bringen. Kundalini Yoga ist für alle geeignet und baut auf leicht erlernbaren Grundhaltungen auf. Körperliche Bewegungselemente werden mit Atemübungen kombiniert.
Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.01.2027	17:00 - 18:30 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
21.01.2027	17:00 - 18:30 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
28.01.2027	17:00 - 18:30 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
04.02.2027	17:00 - 18:30 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
11.02.2027	17:00 - 18:30 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
18.02.2027	17:00 - 18:30 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
25.02.2027	17:00 - 18:30 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
04.03.2027	17:00 - 18:30 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
11.03.2027	17:00 - 18:30 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2
18.03.2027	17:00 - 18:30 Uhr	Wingert 18,FBS,Raum2