

A2007553 Kundalini-Yoga

Beginn Dienstag, 28.01.2020, 18:30 - 20:00 Uhr

Kursgebühr 77,00 €

Dauer 16 Termine

Kursleitung Heike Schramm

Kursort , Mateh-Yehuda-Str. 7, 51588 Nümbrecht

Kundalini Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang und verhilft Ihnen schon nach kurzer Zeit zu mehr Entspannung, Ausgeglichenheit und Energie. Die Kombination von (meist) dynamischen Übungen, gezielten Atemtechniken, tiefer Entspannung und Meditation macht unseren Körper gesünder und vitaler, stärkt die Nerven und beruhigt den Geist. So fühlen Sie sich bei regelmäßigem Üben schon bald den Anforderungen des Alltags besser gewachsen und können auch in anstrengenden Zeiten das Leben ganz entspannt genießen! Bitte bringen Sie Matte, Decke und ein festes kleines Kissen zum Sitzen mit.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.01.2020	18:30 - 20:00 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
04.02.2020	18:30 - 20:00 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
11.02.2020	18:30 - 20:00 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
18.02.2020	18:30 - 20:00 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
25.02.2020	18:30 - 20:00 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
03.03.2020	18:30 - 20:00 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
10.03.2020	18:30 - 20:00 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
17.03.2020	18:30 - 20:00 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
24.03.2020	18:30 - 20:00 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
21.04.2020	18:30 - 20:00 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
28.04.2020	18:30 - 20:00 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
05.05.2020	18:30 - 20:00 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
26.05.2020	18:30 - 20:00 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
09.06.2020	18:30 - 20:00 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
16.06.2020	18:30 - 20:00 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2
23.06.2020	18:30 - 20:00 Uhr	Nümbrecht, VHS-Akademie auf dem Campus Nümbrecht Raum 2