

B2608558 Kundalini Yoga für Körper, Geist und Seele

Beginn	Donnerstag, 24.09.2026, 16:00 - 17:30 Uhr
--------	---

Kursgebühr	80,00 €
------------	---------

Dauer	10 Termine
-------	------------

Kursleitung	Slavka Bastiaens
-------------	------------------

Kursort	, Schlossmacherstr., 42477 Radevormwald
---------	---

In diesem Kurs widmen wir uns Körper, Geist und Seele. Durch dynamische Yogaübungen in Verbindung mit bewusster Atmung lernen Sie, Stress loszulassen, neue Kraft zu schöpfen und Ihre innere Balance zu stärken. Gerade im Alltag hilft Yoga dabei, mehr Ruhe, Klarheit und Beweglichkeit zu finden.

Die Stunden beginnen mit einer gemeinsamen Aufwärm- und Übungsreihe, die wöchentlich wechselt. Themenschwerpunkte sind zum Beispiel die Beweglichkeit der Wirbelsäule oder die Stärkung des Nervensystems. Anschließend folgen eine Entspannungsphase sowie eine Meditation, die den Geist beruhigen und neue Perspektiven eröffnen können.

Der Kurs eignet sich gleichermaßen für Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränke, Yogamatte, Decke und gegebenenfalls ein Sitzkissen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.09.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
01.10.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
08.10.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
15.10.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
05.11.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
12.11.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
19.11.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
26.11.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
03.12.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5
10.12.2026	16:00 - 17:30 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5