

Neues Angebot beim TSV Glinde



Kundalini Yoga ab 7.März

Starte von Innen heraus strahlend in den Frühling!

Eine Kursreihe zur Stärkung Deiner Ausstrahlung & Anziehungskraft

"Du sollst so glücklich sein, dass andere von Deinem Anblick glücklich werden" (Y.Bhajan)

Bei dieser Kursreihe aus körperlich dynamisch, bewegten Asanas, langer tiefer Entspannung und abschließenden Meditationen wird es um den Ausgleich Deiner Körpersysteme, dem Gleichgewicht von Kopf und Herz, aber auch um Deine eigene Selbstwahrnehmung und die Stärkung Deiner Abwehrkräfte gehen.

Kundalini Yoga ist das Yoga des Bewusstseins, der Energie- und Kraftquellen. Es ist eine traditionelle indische Yoga-Lehre aus dem Hinduismus. Es ist ein energetischer Yogastil mit dynamisch, rhythmischen Bewegungen im Fluss mit der Atmung.

Im Kundalini-Yoga wird bewusst auf aufwändige und sehr anspruchsvolle Übungen verzichtet, so dass es auch für leicht eingeschränkte Personen jeder Altersgruppe und jedes Geschlechtes gut geeignet ist.

Trainingszeit: donnerstags
18:15 – 19:45 Uhr

Treffpunkt: Spiegelsaal
Am Sportplatz 98a

Übungsleiterin: Madeleine

Start: 7. März 2024
(5 Termine)

Kosten: 50 € - Schnupperangebot für alle



Anmeldung:

per Mail: info@tsv-glinde.de