

Kundalini Yoga ab 25.April

KOPF AUS - HERZ AN !

Finde Deine innere Ruhe und komme wieder bei Dir selbst an.
Fühle Deine Herzenswünsche und entwickle den Mut und die Kraft, für Deine Träume los zu gehen.
Mit dieser Kursreihe entfliehe dem Alltag - raus aus dem Denken - rein ins Fühlen!

"Nicht auf das Leben kommt es an, sondern auf den Mut mit dem Du es lebst." (Yogi 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.

Trainingszeit: donnerstags
18:15 – 19:45 Uhr

Treffpunkt: Spiegelsaal
Am Sportplatz 98a

Übungsleiterin: Madeleine

Start: 25. April 2024
8 Termine

Kosten: 68,00 € für Gäste
24,00 € für Mitglieder



Anmeldung:
Schriftliche Anmeldung
über unser Kursanmeldeformular →
info@tsv-glinde.de

