



Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist ein dynamisches Yoga, das sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie (Kundalini) richtet. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird während aller Übungen bewusst geführt. Auch Meditation, in sehr vielen Variationen, wird als vertiefende Achtsamkeitsschulung und Fortsetzung der Körperübungen auf anderer Ebene geübt. Die Einheit besteht aus Einstimmung und Aufwärmen, einer Übungsreihe und einer Tiefenentspannung. Sie dauert 1,5 Stunden.

Der Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, sich körperlich zu betätigen und ihren Geist dabei zur Ruhe kommen zu lassen. Es müssen keine besonderen Vorkenntnisse vorhanden sein, man kann sogar viele Übungen auch auf einem Stuhl ausführen.

Bring bitte lockere Kleidung, eine Matte, falls vorhanden: ein Yogakissen und eine Decke für die Entspannung mit.

Ich bin Susanne Sommer, 59 Jahre alt, zertifizierte Kundalini Yogalehrerin, ich unterrichte seit 2011. Bei Fragen zum Kurs bitte einfach anrufen: 015221927607 oder Email an: yogaraumhimmighausen@icloud.com

Kosten für eine Einheit 15€. Ein 4-erBlock kostet 48€, also dann 12€ pro Einheit. Einzelstunde: 45€.

Es gibt ab Februar neue Kurse in Himmighausen, Zum Keilberg 15. Mittwochs von 19.00-20.30 (Boden) und Dienstags 16.30-18.00.