

Hatha-Yoga in der Tradition des Kundalini-Yoga

ab Di, 20.01.2026, 18:00 Uhr



Yoga ist bestens geeignet, um Problemen wie Stress, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, Bewegungsmangel, Nervosität, Konzentrationsschwäche und Stimmungsschwankungen entgegenzuwirken. Dabei stellt sich der Erfolg umso deutlicher ein, je regelmäßiger und langfristiger die Technik angewendet wird. Die Kundalini-Yoga Asanas (Übungen) und Kriyas (Übungsreihen) sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend sowie belebend.

Jede Stunde besteht aus Aufwärmübungen, Atemübungen, einer thematischen Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation. Der Kurs wird eine gute Basis für Entspannung, Haltungsverbesserung, besseres Atmen und Meditation vermitteln. Diese Techniken können ein ganzes Leben lang genutzt werden und so eine große Unterstützung im Alltag bieten.

Kursnummer 26-301F06

ab Di, 20.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr (10 Termine/ 20 UE)

Kath. Kirchengemeinde Mariä Geburt Dringenberg; Veranstaltungsraum, Burgstr. 27, 33014 Bad Driburg-Dringenberg

Kursleitung/Referent*in: Manuela Ernst

Gebühr: 83,00 / 75,00 €

**Verbindliche Anmeldungen unter
05253 97407-0 oder info@vhs-driburg.de**

