

# STILLE HEILT

## Kundalini Yoga „Soft & Easy“ in Wersten

August 29 @ 18:00 - 19:30

€17



„Soft & Easy“ Kundalini Yoga, jeden Do. von 18:00 bis 19:30 im Ernst Abbe Weg 50 im Abenteuerland

Ein Kurs, der sich besonders an Dich richtet, wenn Du körperliche Einschränkungen hast (Knieprobleme, Arthrose, Unbeweglichkeit...) und Dich vielleicht nicht ganz sicher fühlst, an einem normalen Kurs teilzunehmen. In diesem Kurs werden wir gemeinsam in einer

unterstützenden Umgebung praktizieren, um die heilenden und stärkenden Kräfte des Kundalini Yoga zu entdecken.

### **Kursbeschreibung:**

**Sanfte Einführung:** Wir beginnen jede Sitzung mit einer sanften Einführung in Kundalini Yoga, bei der wir uns auf die richtige Atmung und Körperhaltung konzentrieren.

**Anpassbare Übungen:** Alle Übungen werden so konzipiert, dass sie an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst werden können. Es gibt immer Raum für Modifikationen und Pausen, wenn nötig.

**Heilende Meditationen:** Wir werden uns auf bestimmte Kundalini Yoga-Übungen konzentrieren, die Dich dabei unterstützen, Deine körperliche Gesundheit zu fördern und wieder mehr mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu erfahren.

**Positive Energie:** In diesem Kurs ist es mir wichtig, eine offene und unterstützende Atmosphäre zu schaffen, in der alle Teilnehmer ihre Bedenken und Fragen äußern können. Falls Du lieber persönlich mit mir sprechen möchtest ist das natürlich auch möglich

### **Was Dich erwartet:**

Einführung in Kundalini Yoga und grundlegende Atemtechniken.

Stärkung des Rückens und der Wirbelsäule.

Förderung der Flexibilität und Beweglichkeit.

Stressabbau und Entspannungstechniken.

Dies ist kein fester Kurs. Du kannst jederzeit auch pausieren oder auch quer einsteigen einsteigen.

Es nicht nicht um Leistung, sondern um Ankommen bei sich.

### **Wie kannst Du mitmachen:**

Fühl Dich frei, mich zu kontaktieren, wenn Du weitere Fragen (gesundheitliche Bedenken) haben oder sich anmelden möchten.

Kosten:

Probestunde 15

10er Karten, Einzeltickets findest unter der Rubrik „Preise“