26-72973 Kundalini Yoga für Anfänger und Übende

Entgelt	90,00 €
Dauer	15x
Kursleitung	Thomas Medack
Bemerkungen	Bitte mitbringen: eine rutschfeste Matte, ein (Yoga-)Kissen, eine Decke, bequeme Kleidung und Wasser oder Tee zum Trinken. Zugang zum Kurs über den Parkplatz/Garteneingang Westseite an der Stiftstraße.
Kursort	Oberasbach, BRK Seniorenheim, Stiftstr. 12, 90522 Oberasbach

Die Übungsreihen - in der Tradition des Kundalini Yoga - fordern uns bei den körperlichen, dynamischen Übungen und entspannen uns während der Tiefenentspannung und der Meditation. So können wir gelassener und ruhiger den Anforderungen des Alltags begegnen. Besondere Konzentration legen wir auf unseren Atem. Wir üben Atemtechniken und öffnen damit auch die eigene Achtsamkeit, um ruhiger und gelassener in der Gegenwart zu leben. Dabei unterstützen uns Mantras (Konzentrationswörter), deren Klang die Wirkung der Meditationen verstärkt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
28.09.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
12.10.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
19.10.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
26.10.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
09.11.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
16.11.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
23.11.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
30.11.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
07.12.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
14.12.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
21.12.2026	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
11.01.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
18.01.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12
25.01.2027	19:30 - 21:00 Uhr	Willy Bühner, BRK-Seniorenheim, Festsaal 0.18, Stiftstr. 12

zur Kursdetail-Seite