

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist verwandt mit anderen Yogaformen wie Hatha Yoga. Es ist aber in vielen Übungen dynamischer, gerade weil es sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie richtet. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während aller Übungen bewusst geführt. Auch Meditation, in sehr vielen Variationen, wird bei jeder Übungsreihe als vertiefende Achtsamkeitsschulung und Fortsetzung der Körperübungen auf anderer Ebene geübt.

Kundalini Yoga wurde am Ende der 60er Jahre durch Yogi Bhajan aus Nord-Indien in den Westen gebracht.

Bitte bringen Sie eine leichte Decke, ein Yogakissen, Socken und bequeme Kleidung mit.

Wann? jeweils mittwochs, 20.00 – 21.15 Uhr ab 23. September 2015

Wo? in der Turnhalle des TuS Barop, Menglinghauser Straße 15,
44227 Dortmund

Anmeldung? Larissa Jaworski
0151 70098522
larissa.jaworski@yahoo.de

Kosten? für Vereinsmitglieder und Kursteilnehmer des TuS Barop
25€ für 10 Stunden
für alle Anderen 50€ für 10 Stunden

