



KUNDALINI YOGA

... ist eine besonders vielseitige und dynamische Yogaform. Sie integriert Körper - und Atemübungen, Entspannung und Meditation.

Das Kundalini Yoga richtet sich auf das Spüren der eigenen Lebensenergie. Die Kryas (Übungsreihen) wirken auf die Organe und Drüsen, stärken das Nervensystem und die Wirbelsäule und harmonisieren die Energiezentren.



Jeden Mittwoch, außer während der Hamburger Schulferien, finden

- **im "Tor zur Welt", Krieterstr.2d, 21109 HH, Eingang D, im Raum der Religionen-2.Stock,**
- **draußen in der Natur,**
- **oder über Skype**

von 18:30 Uhr - 20;00 Uhr, folgende Kurse statt:

- 1. vom 17.03.2021 - 05.05.2021 (8x)**
- 2. vom 19.05.2021 - 23.06.2021 (6x)**
- 3. vom 04.08.2021 - 29.09.2021 (9x)**
- 4. vom 20.10.2021 - 22.12.2021 (10x)**

Kursleiterin - Regine Sievert

Kundalini Yogalehrerin und Physiotherapeutin

Anmeldung und Info:

Tel.: 040/53262226

Mobil: 0176/24534221

E Mail: reginesw@gmx.de
