



---

# 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 05.01.2022 - 02.03.2022 (9x)**
- 2. vom 23.03.2022 - 18.05.2022 (9x)**
- 3. vom 01.06.2022 - 06.07.2022 (6x)**
- 4. vom 24.08.2022 - 05.10.2022 (7x)**
- 5. vom 26.10.2022 - 21.12.2022 (9x)**

**Kursleiterin - Regine Sievert**

**Kundalini Yogalehrerin und Physiotherapeutin**

**Anmeldung und Info:**

**Tel.: 040 5326 2226**

**Mobil: 0176 2453 4221**

**E Mail: [reginesw@gmx.de](mailto:reginesw@gmx.de)**

---