



---

## **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**

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

- 1. vom 10.01.2024 - 28.02.2024 (8x)**
- 2. vom 03.04.2024 - 15.05.2024 (7x)**
- 3. vom 29.05.2024 - 15.07.2024 (8x)**
- 4. vom 28.08.2024 - 16.10.2024 (8x)**
- 5. vom 06.11.2024 - 18.12.2024 (7x)**

**Kursleiterin - Regine Sievert  
Kundalini Yogalehrerin und Physiotherapeutin  
Regine-Sievert.de.tl , Instagram: Regine\_Sievert**

**Anmeldung und Info:  
Tel.: 040/53262226  
Mobil: 0176/24534221  
E Mail: reginesw@gmx.de**

---