



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 08.01.2025 - 26.02.2025 (8x)**
- 2. vom 26.04.2025 - 21.05.2025 (9x)**
- 3. vom 04.06.2025 - 23.07.2025 (8x)**
- 4. vom 03.09.2025 - 15.10.2025 (7x)**
- 5. vom 05.11.2025 - 10.12.2025 (6x)**

**Kursleiterin - Regine Sievert
Kundalini Yogalehrerin und Physiotherapeutin
Regine-Sievert.de.tl , Instagram: Regine_Sievert
Anmeldung und Info:
Mobil: 0176/24534221
E Mail: reginesw@gmx.de**
