



KUNDALINI YOGA

WILHELMSBURG

... 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 von 18:30 - 20:00 Uhr

Wo: „Tor zur Welt“

Krieterstr. 2d, Eingang D - Raum der Religionen (2. Stock,) 21109 Hamburg

Du bist herzlich eingeladen.

Bitte bequeme Kleidung anziehen, bringe eine Decke und Wasser zum Trinken mit.

Termine auf Seite 2