262L34031

(Sanftes) Kundalini-Yoga für den Alltag

Beginn	Dienstag, 29.09.2026, 18:15 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	165,00 €
Dauer	15 Termine
Kursleitung	Anne Fuchs
Informationen	Bitte mitbringen: Decke und ein (Sitz)kissen.
Kursort	AR, Bewegungr., Hauptstr. 19, 69190 Walldorf

Ausgewählte Übungsreihen und Meditationen aus dem Kundalini-Yoga unterstützen bei den Herausforderungen des Alltags. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene erhalten durch die Körperarbeit die Möglichkeit, eine positive innere Haltung zu entwickeln. Bestandteil jeder Kurseinheit ist eine Übungsreihe, eine ausgiebige Tiefenentspannung sowie eine Meditation. Implizierte Kundalini-Themen sind: Stress abbauen, Nerven stärken und Herausforderungen gelassen meistern.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.09.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
06.10.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
13.10.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
20.10.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
03.11.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
10.11.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
17.11.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
24.11.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
01.12.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
08.12.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
15.12.2026	18:15 - 19:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
12.01.2027	18:15 - 19:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
19.01.2027	18:15 - 19:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
26.01.2027	18:15 - 19:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19
02.02.2027	18:15 - 19:45 Uhr	Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19

Kurs-Details online ansehen

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb