

C3034N Kundalini-Yoga für Frauen

Beginn	Freitag, 17.10.2025, 15:00 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	100,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Elke Lux
Kursort	IS, KBZ, V 2.04 Tanzsaal, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning

Wer dem Alltag gelassen begegnet, gewinnt Kraft, stärkt seine innere Vitalität, Ausstrahlung sowie das Immun-, Nerven- und Drüsensystem. Die Übungen des Kundalini-Yoga lösen tiefe Entspannung und Ruhe aus. Anschließende Atem-Meditationen oder gesungene Mantren machen uns innerlich stark und lassen uns gelöst den Herausforderungen des täglichen Lebens stellen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Getränk mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.10.2025	15:00 - 16:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
24.10.2025	15:00 - 16:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
12.12.2025	15:00 - 16:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
19.12.2025	15:00 - 16:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
16.01.2026	15:00 - 16:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
23.01.2026	15:00 - 16:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
30.01.2026	15:00 - 16:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
06.02.2026	15:00 - 16:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04

[zur Kursdetail-Seite](#)