

D3034E Kundalini-Yoga kennenlernen

Beginn	Samstag, 14.03.2026, 09:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	15,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Antonella Peinl
Kursort	US, Z, 210, Entspannung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in das Kundalini-Yoga. Die Übungen (Asanas) wirken belebend und ausgleichend auf den Körper. Die Mantra-Meditationen helfen, den Verstand zu beruhigen und die kraftvollen Klänge fördern die Verbindung zu dir selbst. Eine Gelegenheit für Selbsterfahrung und diese ganzheitliche Yoga-Form kennenzulernen. Bitte bequeme Kleidung, Decke, Wasserflasche, Kissen und ggf. eine eigene Matte mitbringen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.03.2026	09:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)