

## D3034F Kundalini-Yoga Grundlagenkurs

Beginn	Mittwoch, 11.03.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr	32,00 €
Dauer	3 Termine
Kursleitung	Maria Weber
Kursort	UF, vhs, V0.16, Meditationsraum, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

In diesem Kurs werden die Grundlagen von Kundalini-Yoga vermittelt. Yoga-Kenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Kundalini-Yoga ist ein ganzheitlicher, dynamischer Yoga-Stil und umfasst Körper und Geist. Die Stunde beginnt mit einem Yogaset (Körperübungen), anschließender Entspannung im Liegen und endet mit einer Meditation. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, ein Getränk und ggf. eine eigene Matte mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
18.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16
25.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16

[zur Kursdetail-Seite](#)