

## D3034L Kundalini-Yoga Zeit für Dich

Beginn Dienstag, 03.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr 108,00 €

Dauer 12 Termine

Kursleitung Christine Brösamle

Kursort GA, vhs BZ V 2.01, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Yoga wirkt auf Körper, Geist und Seele. Wir starten mit einer Übungsreihe, in der dynamische Bewegung und Atmung kombiniert werden. Anschließend gibt es eine Entspannung und zum Abschluss eine Meditation. Die Übungsreihe wechselt jede Woche. Wir werden uns zum Beispiel der Beweglichkeit unserer Wirbelsäule oder der Stärkung unseres Nervensystems widmen. Genießen Sie diese Zeit für sich, kommen Sie bei sich an und schöpfen Sie damit wieder Kraft für den Alltag. Bei körperlichen Einschränkungen finden wir immer Alternativen für Übungen. Die Stunden sind für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte bequeme Kleidung, ein Getränk, eine Decke und ggf. ein Sitzkissen mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
10.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
17.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
24.03.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
14.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
21.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
28.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
05.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
12.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
19.05.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
23.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum
30.06.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)