

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](#)