

## D3034N Kundalini-Yoga für Frauen

Beginn	Freitag, 06.03.2026, 15:00 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	108,00 €
Dauer	12 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 Mantriren 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
06.03.2026	15:00 - 16:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
13.03.2026	15:00 - 16:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
20.03.2026	15:00 - 16:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
27.03.2026	15:00 - 16:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
17.04.2026	15:00 - 16:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
24.04.2026	15:00 - 16:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
08.05.2026	15:00 - 16:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
15.05.2026	15:00 - 16:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
22.05.2026	15:00 - 16:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
12.06.2026	15:00 - 16:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
19.06.2026	15:00 - 16:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04
26.06.2026	15:00 - 16:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Tanzsaal, V 2.04

[zur Kursdetail-Seite](#)