

INBESTFORM KUNDALINIYOGA

DYNAMISCH & MEDITATIV
ENERGETISIEREND & ENTSPANNEND
VIELFÄLTIG & EFFEKTIV



MATHIAS WENGERT

INBESTFORM
Gesundheitsmanagement



MIT KUNDALINI YOGA ZUR BESTFORM.

1. WAS IST KUNDALINI YOGA?

Kundalini Yoga ist verwandt mit anderen Yogaformen wie z. B. Hatha Yoga. Es ist aber in vielen Übungen dynamischer und damit sehr wirkungsvoll, sowohl in der Kräftigung als auch in der Entspannung von Körper und Geist.

Die Kombination aus Körperhaltungen (Asanas) und Bewegungsabläufen (Kriyas), inneren Konzentrationspunkten (Meditation) und Atemführung (Pranayama) machen das Kundalini Yoga zu einer sehr vielfältigen und wirksamen Form des Yoga. Jede Kundalini Yoga Stunde ist individuell themenbezogen aufgebaut, so gibt es beispielsweise Kriyas zur Stärkung des Immunsystems und des Nervensystems oder auch Kriyas für die Flexibilität der Wirbelsäule, die Unterstützung einzelner Organe und noch viele mehr.

Yoga ganz allgemein kann das Körpergefühl verbessern, das Wohlbefinden steigern, mobilisieren, dehnen, kräftigen und Verspannungen lösen.

2. WO UND WANN FINDET DAS KUNDALINI YOGA STATT?

Vitalzentrum im Wiesental

Adalbert-Stifter-Str. 15, 74321 Bietigheim-Bissingen

Mittwochs 19.30 – 21.00 Uhr

Beginn der 10er Blöcke jeweils nach den Weihnachts-, Oster- und Sommerferien.

Teilnahme nur nach Anmeldung und Bestätigung.

3. WIEVIEL KOSTET ES UND WO KANN MAN SICH ANMELDEN?

Kosten:

10x90 min 149,- Euro (inkl. MwSt.)

Anmeldeformular anfordern unter:

fon +49 (0)7142 - 91 84 803 | email info@inbestform.de

Kursleitung:

Sandra Haumann

Yogalehrerin