



**Hatzter Sportverein e.V.**



## **Kundalini-Yoga am Nachmittag – 2024 geht's weiter**

**Liebe Yoga-Kurs-Interessenten,**

der nächste **Yoga -Kurs** beginnt am **Mittwoch, 10. Jan. 2024 um 16:30 Uhr.**

Die Teilnahme am ersten Kurstag (Schnuppertag) ist kostenfrei möglich.

### **Einige Infos zum Yoga-Kurs:**

Kundalini Yoga ist eine achtsame Yoga-Praxis, die dein (Körper-)Bewusstsein schult, dir Ruhe und Klarheit bringt und einen guten Ausgleich zum Alltagsstress bietet. Es verbindet dynamische Übungen mit Atmung, Körperwahrnehmung und geistiger Ausrichtung. Eine (Tiefen-)Entspannung und Meditation sind ebenfalls Teil der Yoga-Stunde. Kundalini Yoga ist für alle Menschen jeden Alters/jeder Konstitution geeignet.

### **Kundalini Yoga ist genau das richtige für dich, wenn**

... du beabsichtigst bewusster mit deinem Leben umzugehen  
... du den täglichen Anforderungen besser gewachsen sein willst

... du deinen Körper gesund halten willst  
... du besser mit Stress umgehen möchtest

### **Einige Hinweise zum Kurs:**

Bitte nicht direkt vor der Yoga-Stunde essen. Lockere Kleidung, dicke Socken. Wolldecke, ein kleines Kissen zur Sitzunterstützung und Wasser zum Trinken mitbringen. Gymnastikmatten sind vorhanden, eigene Matten können aber gern mitgebracht werden.

### **Ablauf einer Yoga-Stunde**

Einstimmen (incl. Aufwärmübungen), Übungsreihe, (Tiefen-)Entspannung, Meditation, Ausstimmen

### **Kursleiterin: Melanie Taran Kaur Linow**

Kundalini Yoga Lehrerin Stufe I und II (KRI), Yoga-Lehrerin für Schwangerschaft und Rückbildungszeit, Yoga-Coach, Gesundheitsberaterin (IHK), Cantienica® Anleiterin (Beckenboden, Rücken und Faceforming).

**10 Termine vom 10. Jan. bis 13. März 2024, wöchentlich, Mittwoch von 16:30 – 18:00 Uhr**

**Der Kurs findet im Gymnastikraum des Hatzter SV (Hatzte, Neue Str. 4) statt.**

Bitte **trefft 5-10 Minuten früher ein**, damit der Kurs pünktlich beginnen kann.

**Kursgebühr** (zahlbar bis zum 2. Kurstag):

Kurs (10 x 90 Min.): € 70,00, Hatzter SV-Mitglieder € 40,00

**Anmeldung / Fragen:** [hatzter-sportverein@gmx.de](mailto:hatzter-sportverein@gmx.de)

0170-9874373 (Anette Lüdemann) oder 0171-1505092 (H. Gerken)

**Hatzter Sportverein e.V.**

---

[www.hatzter-und-ehestorfer-vereine.de](http://www.hatzter-und-ehestorfer-vereine.de)

[www.facebook.com/Hatzter](https://www.facebook.com/Hatzter)

**Mail: [hatzter-sportverein@gmx.de](mailto:hatzter-sportverein@gmx.de)**