



Christina Sat Sandesh K. Pöhls
Kölnische Str. 183
34119 Kassel
0561 – 87947913
0162/ 6073421

www.kundalini-yoga-kassel.de

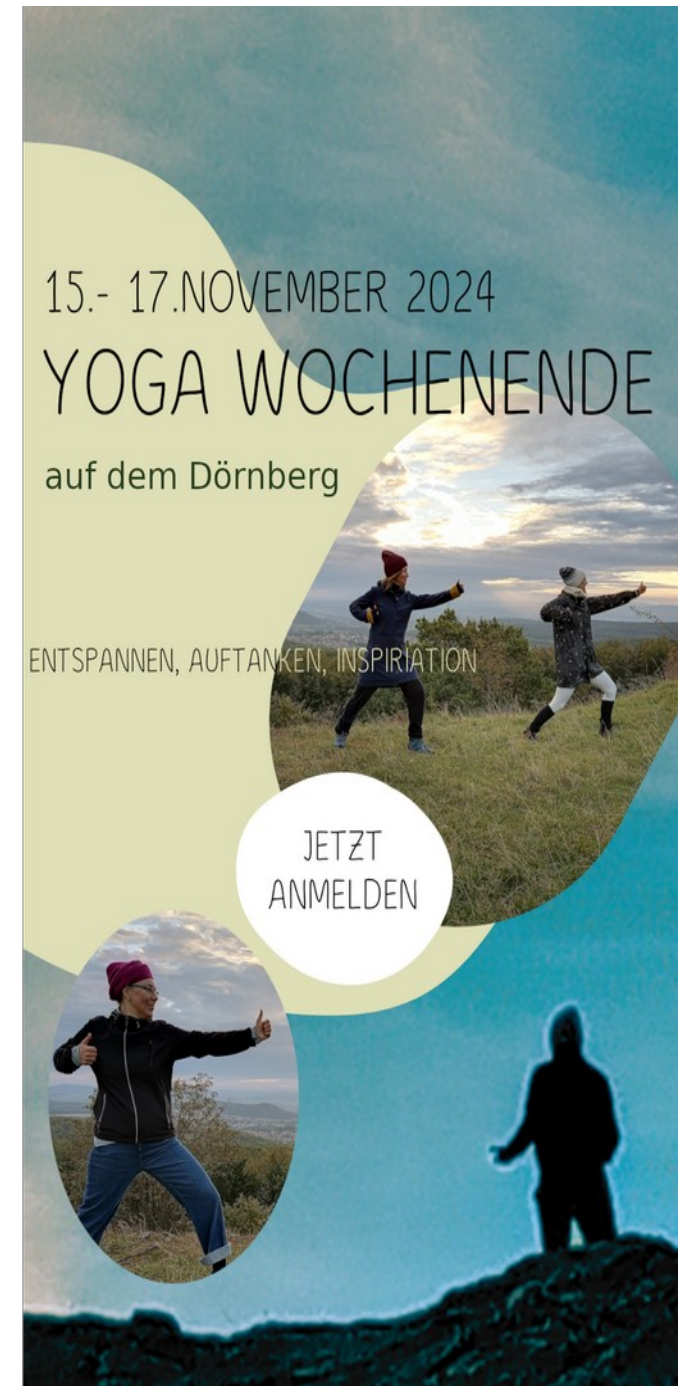
insta: @christinapoehls
facebook: Christina Poehls



Anmeldebedingungen

- Zeit:** 15.-17. November 2024
- Anreise:** Freitag ab 17 Uhr
- Beginn:** 18.30 Uhr mit dem Abendessen
- Ende:** Sonntag, 14 Uhr
- Ort:** Tagungshaus Lebensbogen
Auf dem Dörnberg 13
34289 Zierenberg
www.tagungshaus-lebensbogen.de
- Kursgebühr:** 390 Euro Doppelzimmer mit Gemeinschaftsbad
422 Euro Einzelzimmer mit Gemeinschaftsbad
(Frühbucher bis 15.3.24: 380/ 412 €)
- Anmelden bis: 1. August 2024**
- Konto:** Christina Pöhls
DE26 52050353 1052020927
Kasseler Sparkasse
- Vollverpflegung:** in der Kursgebühr inbegriffen, vegetarische Kost, bitte Unverträglichkeiten vorher mitteilen
- An-/Abreise:** bitte selbst organisieren

Deine Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der o.g. Kursgebühr. Sie erfolgt schriftlich mit dem **Anmeldeformular**, das du erhältst unter: info@kundalini-yoga-kassel.de oder auf meiner homepage.



Kundalini Yoga Wochenende

Dieses entspannende und vitalisierende Yoga Wochenende bietet einen angenehmen Rahmen, mit Freude und Neugier in sich zu gehen, aufzuatmen und neue Energie, Kraft und Leichtigkeit zu tanken.

Der Dörnberg bietet uns mit seiner besonderen, naturgeschützten Landschaft und seinen magischen Orten wie den Helfensteinen einen schönen Aufenthaltsort.

Je nach Wetterlage werden wir sowohl drinnen als auch draußen praktizieren. Wir beginnen den Tag jeweils mit Yoga und Meditation, um unseren Geist zu klären, und verbringen ihn mit weiteren Yoga- und Meditationseinheiten, mit Mantrasingen und Spaziergängen.

Kundalini Yoga (nach Yogi Bhojan) ist eine ganzheitliche Form der Körperarbeit und wirkt auf und mit dem Körper, dem Atem, dem Geist und der Stimme.

Es löst Verspannungen und belebt und kräftigt den ganzen Körper. Der Atem vertieft sich, Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit werden gefördert.

Es unterstützt die körperliche und seelische Eigenwahrnehmung.

Der Ablauf

Freitag

ab 17 Uhr Ankommen
18.30 Uhr Abendessen
20- 21.30 Uhr Yoga und Meditation

Samstag

7.00 Uhr Morgeneinstimmung mit Yoga und Meditation (wenn es geht, in der Natur)
8.00 Uhr Frühstück
10.30 Uhr Yoga und Meditation
12.00 Uhr Pause
13 Uhr Mittagessen
15 Uhr Spaziergang (optional)
17.30 Uhr Mantren singen und Meditation
18.30 Uhr Abendessen

Sonntag

7.00 Uhr Morgeneinstimmung mit Yoga und Meditation (wenn es geht, in der Natur)
8.00 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Yoga und Meditation
11.30 Uhr Spaziergang (optional)
13 Uhr Mittagessen
14 Uhr Ende

