

## Fortbildung: Kundalini-Yoga

Lehrgangsnummer: F6  
Lerneinheiten: 15  
Träger: Kreissportbund Vogtland e.V.  
Kosten: 110 € | Nicht-Sportvereinsmitglied  
55 € | Sportvereinsmitglied KSB-SSB  
Anmeldeschluss: 07.09.2025, 10:45 Uhr  
Stornofrist: 07.09.2025

### Termin

19. - 20.09.2025, 17:00 - 17:00 Uhr

Ort: Plauen/ Vogtland

Ablauf: **Freitag 17:00 - 21:30 Uhr**

Quartier 30 (Bahnhofstraße 30, 08523 Plauen)

**Samstag 09:00-17:00 Uhr**

Quartier 30 (Bahnhofstraße 30, 08523 Plauen)

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung und (wenn möglich) eine Gymnastikmatte mitbringen.

### Inhaltliche Schwerpunkte

Die Yogapraxis soll die Energie wieder frei fließen lassen. Beim Kundalini Yoga werden feste Übungs-Sets aus dynamischen und statischen Asanas mit Meditation, Atemübungen, Mudras und Mantren verbunden. Kundalini Yoga kann körperlich herausfordernd sein, im Vordergrund steht aber die innere Arbeit an den Energiezentren.

### Hinweis

Diese Fortbildung kann mit 15 LE zur Lizenzverlängerung genutzt werden.

### Veranstalter

Kreissportbund Vogtland

Schenkendorfstraße 14

08525 Plauen

Tel.: 03741 40411-13

Fax: 03741 40411-11

[bildung@ksb-vogtland.de](mailto:bildung@ksb-vogtland.de)

[www.ksb-vogtland.de](http://www.ksb-vogtland.de)

[www.sportjugend-vogtland.de](http://www.sportjugend-vogtland.de)