

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

www.ksb-vogtland.de

www.sportjugend-vogtland.de