

## Kundalini Yoga 50+ Platz nehmen und mitmachen!



**„Mit Lebensfreude in Bewegung das Älter werden bewusst genießen!“**

Die Zeit ab ca. dem 50ten Lebensjahr schenkt uns oftmals viel Neues und kann uns vor einem fundamentalen Wandel stellen, den wir seit dem Übergang von Kindheit zur Jugend nicht mehr erlebt haben.

Es ist eine gute Zeit um bewusst zu atmen, zu entspannen und neue Energie zu tanken.

Dieser Kurs eignet sich für alle Menschen, die nicht entspannt im Schneidersitz auf dem Boden sitzen können, aber die positiven Wirkungen von Kundalini Yoga erfahren möchten. Auch für „Schreibtischtäter“ eignet sich dieser Kurs, da die Übungen auch Zwischendurch am Arbeitsplatz sehr wertvoll sein können.

Wir praktizieren auf dem Stuhl oder im Stehen. Durch Kombinationen von Atemtechniken, Körperübungen und Meditationen kann sich die Lebensqualität auf körperlicher und psychischer Ebene verbessern. Yoga auf dem Stuhl eignet sich hervorragend um die Wirbelsäule aufzurichten. Herz, Nerven und Immunsystem werden gestärkt. Das Drüsensystem wird stimuliert und die Durchblutung gefördert. Darüber hinaus ist es schon lange kein Geheimnis mehr, dass wir durch Meditationen unsere Gehirnfunktion verbessern können.

Mit Kundalini Yoga 50+ können wir ein Wohlgefühl in uns erlebbar machen, Stress in kurzer Zeit abbauen und in unsere Mitte kommen.

---

<b>Termine/Zeit:</b>	<b>Freitags / 14:45 - 16:15 Uhr</b>
<b>Kurslaufzeit/-aufbau:</b>	03.11.- 15.12.2017 / 6 Kurseinheiten
<b>Kursgebühr:</b>	60,-€ (Schnupperkursangebot)
<b>Kursleitung:</b>	Alexandra Weiß / Sat Kiret Kaur
<b>Veranstaltungsort:</b>	SC 1920 Unterbach / Gesundheitsabteilung, Niermannsweg 10 40699 Erkrath – Unterfeldhaus
<b>Information/ Anmeldung:</b>	☎ 0174-9747553 bzw. 0211/280 747 40 @ satkiretkaur@web.de bzw. <a href="mailto:info@gesundheitsport-erkrath.de">info@gesundheitsport-erkrath.de</a>