

Kundaliniyoga

Kursbeskrivning

Kundaliniyoga är en holistisk metod för att skapa balans och välmående i kropp, sinne och själ. Yogan hjälper oss att lära känna oss själva på ett djupare plan och ökar medvetenheten och kroppskännedomen, så att vi kan släppa taget om vår stressade tillvaro och landa i nuet en stund. Vi andas, gör olika yogapositioner, mediterar, chantar mantran och slappnar av. Kursen passar både nybörjare och erfarna yogautövare. Ta med yogamatta, dyna, filt och vattenflaska.
Kom i bekväma kläder och ät inga stora måltider före yogapasset.

...

Kurskod

830230

Kursavgift

34,00 €

Kursspråk

Svenska

Lärare

Yvonne Rönnlund

Anmälningstid

21.08.2024 17:00 - Non-stop

Tidpunkt

11.09.2024 - 13.11.2024

Onsdag 17:45-19:15

Lektioner: 18 (9 ggr)

Plats

Seniorpunkten - Festsal

Niklasvägen 1, 65610 Korsholm