

# vhs Yoga-Kurse

## im Schwarzpappelhof

### Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist Yoga zur Erweckung der Körperenergien, vor allem in den 7 Hauptchakren, den Energiezentren. Die Yogapraxis verleiht Ihnen mehr Energie und Harmonie im Alltag. Atem- und Körperübungen wirken aktivierend, stärkend und entspannend. Sie erfahren, dass die Übungen Ihnen zu mehr innerer Ausgeglichenheit und Flexibilität verhelfen.

Kurs 1: Mo. 12.01.2026, 17 - 18:30 Uhr

Kurs 2: Mo. 12.01.2026, 19 - 20:30 Uhr

### Yoga für Menschen 60Plus

Sanftes Yoga, um dem Alterungsprozess etwas Sinnvolles entgegen zu setzen. Bringen Sie mehr Flexibilität und Energie in Ihren Alltag. Mit Spaß und Freude werden wir den Atemfluss spüren und mit sanften Dehn- und Gleichgewichtsübungen Blockaden lösen und die Energie frei zum Fließen bringen.

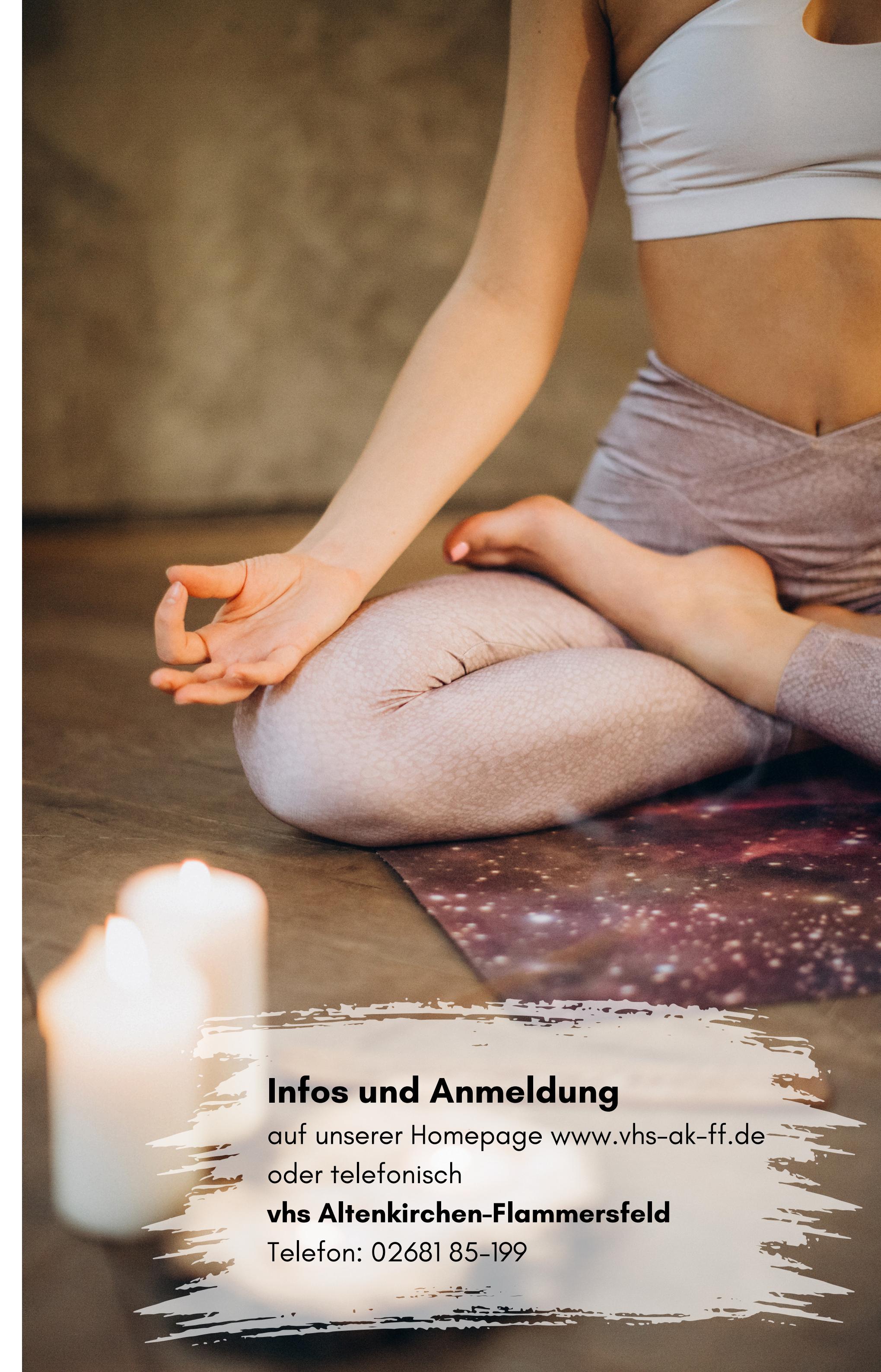
Kurs 1: Di. 13.01.2026, 10 - 11:30 Uhr

Kurs 2: Mi. 14.01.2026, 9 - 10:30 Uhr

Kurs 3: Mi. 14.01.2026, 17 - 18:30 Uhr

Kursleiterin: Heike Wulsch

Kosten: 70 € pro Kurs à 10 Einheiten



### Infos und Anmeldung

auf unserer Homepage [www.vhs-ak-ff.de](http://www.vhs-ak-ff.de)  
oder telefonisch

**vhs Altenkirchen-Flammersfeld**

Telefon: 02681 85-199