

Kursbeschreibung Zusatzprogramm**Kundalini Yoga Kurs 1****Inhalt des Kurses:**

Kundalini Yoga ist eine sehr traditionelle Form des Yoga, die außer der Kräftigung des Skelett- und Muskelapparates auch sehr stark auf die Faszien, das Immunsystem und das Lymphsystem wirkt. Die Übungen sind dynamischer als im verbreiteteren Hatha Yoga und beinhalten immer auch bestimmte Atemtechniken, die gut für unser Kreislauf- und Nervensystem sind. Zudem gibt es im Anschluß an jede Übungsreihe eine ausführliche Tiefenentspannung und eine kurze Meditation, bei der wir Mantras singen, die die Reflexzonen an unserem Gaumen stimulieren und dabei die Drüsentätigkeit im Körper anregen.

Termine*:	Fr. 13.04.2018 - 07.09.2018
Uhrzeit:	07:30 - 08:30 Uhr
Einheiten:	20
Kursleiter/in **::	Eva Junge
Teilnehmeranzahl:	25
Kosten:	80,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Einsteiger & Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Raum 301

Anmeldung: Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf:
www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen
Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an:
sportzentrum.hr@siemens.com

* Bedingt durch Urlaub, Krankheit oder aus organisatorischen Gründen können einzelne Kursstunden entfallen. Diese werden am Ende des Kurses nachgeholt. Das Kursende verschiebt sich entsprechend nach hinten.

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.