



SV HÖRNERKIRCHEN e.V.

*mehr als ein Verein!*



## Sport ist gut für die Seele

### Kundalini Yoga

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich in dieser lauten, schnellen Zeit einmal ruhig und bewusst um sich kümmern und auftanken möchten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und

Kundalini Yoga kann in jedem Alter gemacht werden, da man die Übungsintensität selbst bestimmt.

Wir beginnen immer mit Aufwärmübungen und machen dann eine Übungsreihe zu einem bestimmten Thema.

Danach folgt eine Entspannung und wir enden mit einer Meditation.

Die Übungen sind oft dynamisch und von einfach bis sehr herausfordernd ist alles dabei.

Das Ziel ist es, beweglicher und kraftvoll, die permanenten Gedanken, die unendlich viel Kraft kosten, zur Ruhe zu bekommen.

**Kursbeginn: 04.08. - 29.09.2021(Einstieg jederzeit möglich)**

**Kursbeginn: 20.10. - 22.12.2021**

**Mittwochs von 10.15 Uhr – 11.45 Uhr**

**Kursgebühr: 80,00 € für Gäste**

**40,00 € für Mitglieder des SV**

**Kursleiterin: Susanne Junge**

Alle Kurse finden im Mehrzweckraum an der Sporthalle Höki statt. Alle Kurse sind fortlaufend. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Verbindliche Anmeldungen nehmen die jeweiligen Kursleiterinnen oder die Geschäftsstelle unter Telefon 04127 - 978 073 an.

Die Geschäftsstelle ist während der Schleswig-Holsteinischen Ferien geschlossen.

## Der SV Hörnerkirchen freut sich auf Ihren Besuch

**Sport treiben – fit bleiben**