

# DEIN LEBEN

*Mein Angebot für dich*

## Montags im Yogahaus Ahnatal

Hohlesteinweg 18, 34292 Ahnatal

17.45 - 19.15 Uhr

Entfalte dein Potential

**Kraftvolles Kundalini Yoga**

Spürst du in dir den Wunsch, deine Lebenskraft, deinen Mut & deine Freude wieder zu entdecken? Dann erlaube dir, deinen Körper & deinen Atem zu nähren und zu spüren. Kraftvolle, dynamische Asanas, reinigende Pranayama (Atemführung), klangunterstützte Tiefenentspannung und Meditation unterstützen dich in diesem Prozess.

19.45 - 21.00 Uhr

Die Kraft des Innehaltens

**Stressreduktion durch sanftes  
Yoga und Tiefenentspannung**

Sanfte, durch den Atem geführte Bewegungen/Asanas unterstützen dich, frei von Zielen, deinen Körper (wieder) zu spüren, deine feinen Energiekanäle zu öffnen. Elemente von Yoga Nidra, Klangentspannung und geführte Fantasiereisen führen dich in tiefe regenerierende Entspannungsprozesse.



Tina Blumenstein - Sach Prakash Kaur

*Kundalini Yoga - Klang - Tanz*

# Mittwochs in Calden

Kinderhaus Calden, Lindenstraße 4, 34379 Calden

18.00 - 19.30 Uhr

Finde Zentrierung und Kraft  
Kraftvolles Kundalini Yoga

Erst wenn du weißt wer du wirklich bist, bestimmst du die Reise deines Lebens selbst. Verbinde dich tief mit der Weißheit deines Körpers & lausche. Erlebe jeden Moment in deiner vollkommenen Präsenz.

Kraftvolle, dynamische Asanas, reinigende Pranayama (Atemführung), klangunterstützte Tiefenentspannung und Meditation unterstützen dich in diesem Prozess.

# Donnerstags in Harleshausen

Sport und Ballettschule, Wolfhagerstr. 377, 34115 Kassel

14 tägig

Yoga küsst Tanz

19.45 - 21.00 Uhr

Shakti Dance

Es ist Zeit aufzustehen, die Schuhe abzustreifen und zu tanzen. Atemgeführte Stretches öffnen die Energiekanäle, - laden dich ein, dich zu spüren und (wieder) eine tiefe Verbindung zu deinem weiblichen Körper aufzunehmen. Durch rhythmische Bewegungen mit kraftvollem Atem laden wir unser elektromagnetisches Feld auf und erleben in freiem Tanz wie sich die Energie im Körper anfühlt und organisch im außen ihren Ausdruck findet.

Infos und Anmeldung unter:

Tina Sach Prakash Blumenstein

[info@kundaliniyoga-kassel.de](mailto:info@kundaliniyoga-kassel.de)

[www.kundaliniyoga-kassel.de](http://www.kundaliniyoga-kassel.de)

Tel.: 01590 / 52 55 376