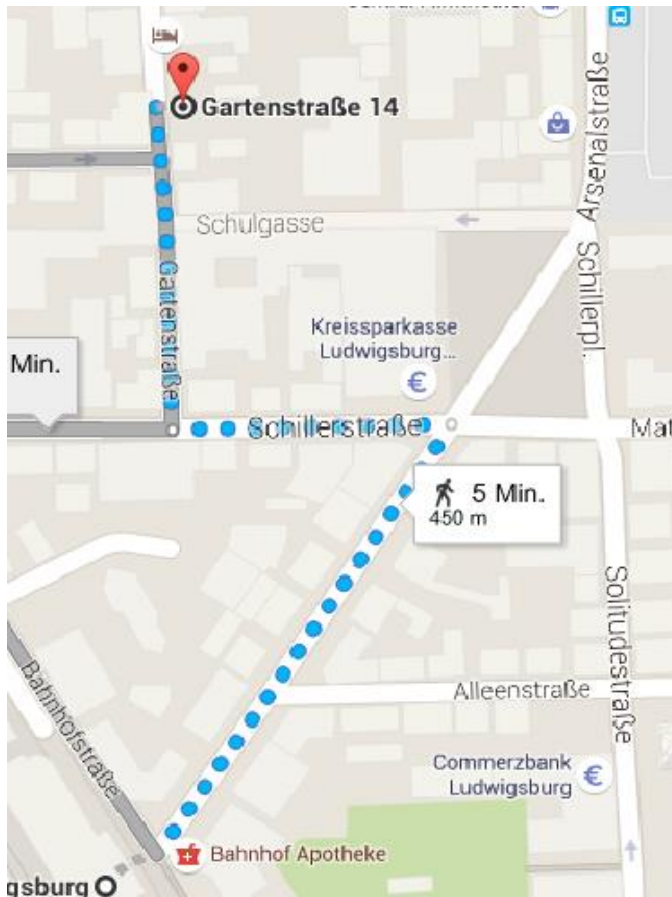
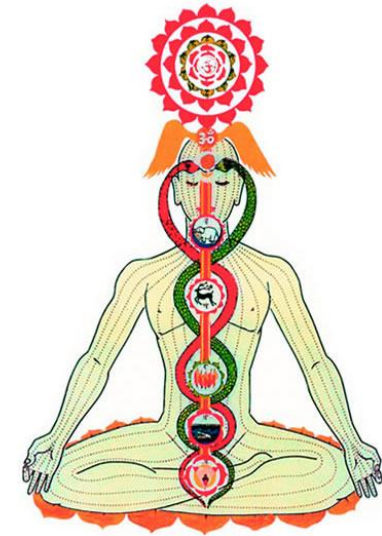


Wegbeschreibung:

Vom Bahnhof kommend: Die Myliusstraße Richtung Innenstadt laufen, bis zur großen Kreissparkasse, dann links abbiegen in die Schillerstraße. Die erste Querstraße rechts ist die Gartenstraße. Die Turnhalle befindet sich auf der rechten Seite, kurz nach der Tiefgaragenausfahrt der Kreissparkasse.



Kundalini Yoga für Menschen mit und ohne körperliche Einschränkung



© Antje Kuwert

Veranstaltet durch
INSEL e.V. Ludwigsburg und
Seniorenbüro der Stadt
Ludwigsburg

Yoga bedeutet, Bewusstsein für Körper und Geist zu entwickeln. Jeder Mensch, ob bewegungseingeschränkt oder nicht, ob im Rollstuhl oder zu Fuß unterwegs, kann das versuchen. Man muss nicht perfekt sein, unversehrt oder gar akrobatisch begabt, um im Yoga Ziele zu erreichen. Jede Übung ist dann perfekt, wenn der oder die Übende im Rahmen der eigenen Fähigkeiten das gibt, was möglich ist. Es geht darum, den Kontakt zu sich selbst zu intensivieren, eigene Möglichkeiten und Grenzen auszuloten, das eigene Sein im Hier und Jetzt bewusst zu erleben.

Kundalini Yoga richtet sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie. Da dem Atem (Pranayama) ein zentraler Stellenwert zugeordnet ist, Meditation, Mantras (Meditationswörter/-silben) und Mudras (Handhaltungen) eine große Rolle spielen und eine Vielzahl von Übungen auch im Rollstuhl sitzend ausgeführt werden können, ist Kundalini Yoga sehr gut für Menschen mit Behinderungen geeignet.

Seminarleitung:

Antje Kuwert

Termine:

1x pro Monat mittwochs
Termine werden bei Anmeldung
bekannt gegeben

Uhrzeit:

17:30Uhr – 19Uhr
(Bei genügender Nachfrage kann ein
zusätzlicher Kurs um 19:20Uhr
angeboten werden)

Ort:

Turnhalle Anton-Bruckner /
Uhlandschule
Gartenstraße 14 ; 71638 Ludwigsburg

Kosten:

33 € pro Quartal oder je nach Terminen
44€

(immer pro Quartal im Voraus zu zahlen!)

Info /Anmeldung:

Insel e.V.:

info@inselev.de oder
07141 / 29970330

Seniorenbüro :

c.becker@ludwigsburg.de oder
07141 / 910-3126

Infos zur Seminarleitung:

Antje Kuwert ist Sporttherapeutin und Kundalini Yogalehrerin/-therapeutin und unterrichtet seit 2006 Menschen mit Behinderungen. Sie ist bestrebt, in ihrer Arbeit auf alle Arten körperlicher Behinderungen einzugehen. Dieser Kurs ist geeignet für alle Menschen mit körperlicher Behinderung, ganz gleich, ob auf einer Matte auf dem Boden, auf einem Stuhl oder im Rollstuhl sitzend. Eine Begleitperson ist nicht erforderlich.

www.kundaliniyoga-ak.de