

**Ganzheitliche Stärkung für Körper & Geist.  
Sei mit dabei**

**Neuer Kurs ab 07.01.2025  
Kostenlose Schnupperstunde**



# KUNDALINI YOGA

**DYNAMISCH - MEDITATIV - KRÄFTIGEND - ENTSPANNEND - HEILEND – BELEBEND**  
Kundalini-Yoga ist eine ganzheitliche Methode den Körper zu kräftigen und von Verspannungen zu lösen. Es vertieft den Atem und stärkt die Ausgeglichenheit und Gesundheit. Die Übungen fördern die eigene Kraft, Ausdauer und innere Stabilität, so dass Sie die Herausforderungen im Beruf und Alltag besser bewältigen und mehr Gelassenheit und Optimismus entwickeln. Regelmäßig ausgeführt stärkt es Nerven, Selbstbewusstsein und Konzentration.

**Kurstermin: immer dienstags von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr ab 07.01.2025**  
**Kostenlose Schnupperstunde - komm einfach vorbei**

**Ort: Verbundschule Dettingen/Teck (Gymnastikraum)**

**Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, ggf. ein Sitzkissen, eine leichte Decke, Getränk**

**Kursleitung: Inge Pott (Yogatrainerin und Gesundheitscoach)**

**Anmeldung. [info@sfdettingen.de](mailto:info@sfdettingen.de) oder [yoga@ingepott.de](mailto:yoga@ingepott.de)**