

Neue Termine:

Do 06.09.2018

Do 11.10.2018

Do 08.11.2018

Uhrzeit: 17:00 – 18:30 Uhr

Ort: Treff im Krokodil,
Am Mühlkanal 25,
70190 Stuttgart

Kosten: 33,- Euro für 3 Termine

Zahlung: in Bar, bei Teilnahme. Auf Wunsch bekommen Sie eine Teilnahmebestätigung

Der erste Termin kann auch zum Schnuppern genutzt werden. Der erste Schnuppertermin kostet nur 10 €. Allerdings ist hierfür trotzdem eine Anmeldung nötig! Wenn Ihnen die Yogastunde gefallen hat, sollten Sie sich für die weiteren Termine verbindlich anmelden!

Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Seminarleitung: Susanne Burkhardt

Anmeldung: Amely Holz
Koordinatorin des Treffs
im Krokodil

Eine Begleitperson ist nicht erforderlich!



Körperbehinderten-Verein
Stuttgart e.V.

Am Mühlkanal 25
70190 Stuttgart

Spendenkonto

BW Bank Stuttgart
IBAN DE81 6005 0101 0002 3329 03
BIC SOLADEST600

Koordinatorin des
Treffs im Krokodil (TiK)

Amely Holz
Telefon 0711 24 83 74 - 350
a.holz@kbv-stuttgart.de

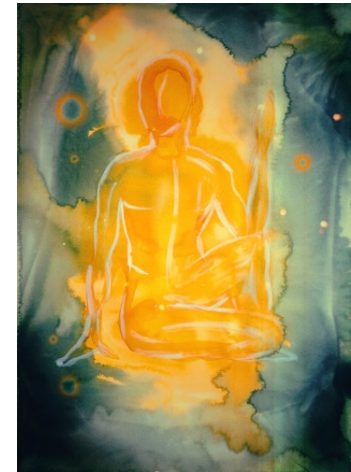
Telefon 0711 24 83 74 - 0
Telefax 0711 24 83 74 - 174

info@kbv-stuttgart.de

Besuchen Sie uns auf facebook
und auf unserer Internet-Seite
www.kbv-stuttgart.de



YOGA



**für Menschen mit und ohne
körperliche Einschränkungen**



Seminarleitung:



Susanne Burkhardt, wohnhaft in Fellbach,
2 Töchter (6 und 20 Jahre alt)

Vor über 10 Jahren habe ich das Kundalini-
Yoga kennen- und schätzengelern.

Im Rahmen meiner Ausbildung zur Kundalini-
Yogalehrerin von 2008-2010 konnte ich das
Wissen um diese kraftvolle energetische
Wirkweise des Yoga vertiefen um nun diese
Techniken an interessierte Schüler/-innen
weitergeben zu können. Von 2015-2016 habe
ich eine Fortbildung für Yoga für Menschen
mit Behinderungen besucht.

Über das Kundalini-Yoga (KY) - das Yoga für Jede(n)

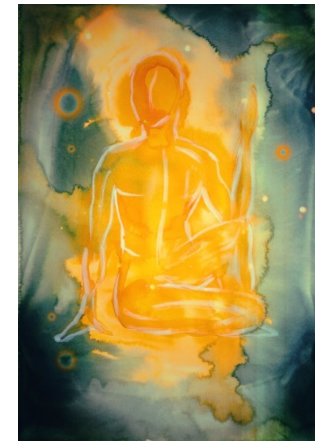
Im Vergleich zu vielen anderen Yogaarten
zeichnet sich Kundalini Yoga durch einfachere
Grundhaltungen aus. Viele Übungen und
Kriyas sind leicht auszuführen, dabei aber
hocheffektiv. Kundalini Yoga ist daher für
Menschen jeden Alters und jeder körperlichen
Verfassung geeignet. Seine wohltuende
Wirkung ist schnell spürbar. Kundalini Yoga
eröffnet einen individuellen Weg zu mehr
Gesundheit und Ausgeglichenheit, denn es
schult Körperwahrnehmung und Achtsamkeit,
arbeitet ganzheitlich an allen physischen
Körpersystemen.

Yoga bedeutet, Bewusstsein für Körper und
Geist zu entwickeln. In jedem Menschen ruht
eine Fähigkeit, ein Sein, dessen Potential
sowohl unendlich, als auch schöpferisch ist.

Dieses unbegrenzte Potential wird jedoch
durch die menschlichen „Zustände“ begrenzt.



Mit Hilfe der für Jeden ausführbaren
Techniken des KY erforscht Du Deine
Dimension, Tiefe, Natur und Möglichkeiten.



Einen hohen Stellenwert im KY hat der Atem
(Pranayama), Mantras (Meditationswörter/-
silben) sowie Mudras (Handhaltungen).
Daher können auch eine Vielzahl der
Übungen auch im Rollstuhl sitzend
ausgeführt werden.