



Für mehr Beweglichkeit und Konzentration

Kundalini Yoga im Haus der Kirche und Diakonie

Steinfurt, 18. Dezember 2023

Kundalini ist eine Form des Yogas, die sich durch den Wechsel von Dynamik, Entspannung und Meditation auszeichnet. Wer diese Form des Yogas einmal ausprobieren möchte, ist herzlich eingeladen, am Kurs der Evangelischen Erwachsenenbildung teilzunehmen. Er findet im neuen Jahr an zehn Terminen, jeweils donnerstags von 9 bis 10:30 Uhr, im Haus der Kirche und Diakonie (Bohlenstiege 34) in Burgsteinfurt statt.

Mit Hilfe von Bewegungsfolgen, Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditationen wird beim Kundalini Yoga die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult.

Der Kurs bedarf keiner Vorkenntnisse oder besonderer Fähigkeiten und ist für Menschen jeden Alters geeignet. Ziel des Kurses ist es, die vitalen Kräfte zu stärken, Verspannungen zu lösen und mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit zu entwickeln.

Die Kundalini-Yogalehrerin (KRI) Antonia Herdering begleitet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die Kosten für alle zehn Termine betragen 98 Euro.

Termine:

Januar: 18.01.2024

Februar: 01.02.2024, 08.02.2024, 15.02.2024

März: 07.03.2024

April: 11.04.2024, 18.04.2024

Mai: 02.05.2024, 16.05.2024, 23.05.2024

Anmeldung bis zum 10.01.2024 bei Esther Brünenberg-Bußwolder, Tel. 0175 2180681, esther.brueenberg@ekvw.de

Bildunterschrift:

Foto: LesDaMore / iStock-1200469361

Bildlink:

<https://kurzelinks.de/yf4m>

Pressemitteilung

Hintergrundinformation

Der Evangelische Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken ist einer von 27 Kirchenkreisen auf dem Gebiet der Evangelischen Kirche von Westfalen (EKvW). Zu ihm zählen über 78.000 evangelische Christen im westlichen Münsterland in 20 Kirchengemeinden an 44 Standorten. Zweimal jährlich kommen Delegierte aller Gemeinden und kreiskirchlichen Dienste zur Kreissynode zusammen, um grundlegende Entscheidungen für den Kirchenkreis zu diskutieren und zu entscheiden. Zwischen den Synoden führt der von der Synode gewählte Kreissynodalvorstand mit der Superintendentin als Vorsitzende die Geschäfte des Kirchenkreises.

Dienstsitz der Superintendentur und der Synodalen Dienste ist das HAUS DER KIRCHE UND DIAKONIE in Steinfurt an der Bohlenstiege, während die zentrale Verwaltung für die drei Kirchenkreise Steinfurt-Coesfeld-Borken, Münster und Tecklenburg seit 2020 ihren Sitz in Münster am Coesfelder Kreuz hat.

Pressekontakt

Maleen Knorr
Ev. Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken
Öffentlichkeitsreferat
Bohlenstiege 34
48565 Steinfurt
Telefon: 02551 / 144-22
Mobil: 0151 16142482
maleen.knorr@ekvw.de
www.der-kirchenkreis.de