

## 40 Tage Yoga in Fulda



Das Trainer-Team von "40 Tage Yoga" ...

### 07.11.13 - FD REGION - **40 Tage Yoga in Fulda**

FULDA. Noch bis zum 15. November läuft in Fulda im Seminarhaus von move/n/go in der Goethestrasse 15 eine ganz besondere Aktion von 9 Kundalini-Yogalehrern! 40 Tage lang, jeden Tag - auch samstags und sonntags – immer von 18:30 bis 19:30 Uhr wird die »Übungsreihe für den Kreislauf und zur Stärkung von Herz und Immunsystem« unterrichtet. Warum 40 Tage? Um die positiven Effekte einer Übungsreihe dauerhaft zu spüren, benötigt der Körper eine gewisse Zeit – erfahrungsgemäß etwa 6 Wochen.

Im Yoga wird dafür traditionell empfohlen, 40 Tage lang zu üben. Diese Erfahrung möchten die Yogalehrer mit ihrer Aktion ermöglichen – aber auch alle, die Kundalini-Yoga einfach mal kennenlernen möchten, können noch bis zum 15. November einsteigen und mitmachen. Kundalini-Yoga ist eine sehr wirkungsvolle und energetische Form des Yoga. Die Übungsfolgen sind ruhig oder dynamisch und verknüpfen Konzentration, Atemtechnik und Körperhaltung auf wirkungsvolle Weise. Dies steigert Wohlbefinden und Ausgeglichenheit, stärkt das Nerven-, Drüsen- und Immunsystem, aktiviert die Selbstheilungskräfte und wirkt reinigend. Die Aktion wird auf Spendenbasis durchgeführt – alle Yogalehrer unterrichten gratis, alle Überschüsse werden dem Verein "Kleine Helden" gespendet. Aufgrund der großen Resonanz wird der Yogaunterricht bis zum Ende der Aktion in 2 Räumen stattfinden! Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, eine Anmeldung ist nicht nötig. Mehr Informationen gibt es auf der Internetseite: [www.40-tage-yoga.de](http://www.40-tage-yoga.de)