課程名稱 | 昆達里尼瑜珈 Kundalini Yoga

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1141-1141H30

授課老師 葛凱欣

最高學歷/ 行銷管理 碩士 University of Bradford, UK

相關學經歷/ 無憂瑜珈Puri Yoga/負責人
日本鹿兒島Shanti-Peace Yoga Studio/瑜珈老師
日本沖繩YogaWing Yoga Studio/瑜珈老師
美強生優生媽媽教室/孕婦瑜珈講師
可貝可媽媽教室/孕婦瑜珈講師
集思竹科會議中心/瑜珈老師
工業技術研究院/瑜珈老師
新竹家扶中心/瑜珈老師
世界展望會/瑜珈老師
羅技電子Logitech/中醫瑜珈社老師
台積電/瑜珈老師
證照：
Yoga Alliance美國瑜伽聯盟RYT500HR
希瓦難陀瑜珈500HR師資,2018法國
希瓦難陀瑜珈200HR師資,2013年泰國
Michelle Chu正念陰瑜珈80HR師資,Space Yoga 台北
昆達里尼瑜珈一級教師、昆達里尼21階冥想
美國瑜珈聯盟85HR孕婦瑜珈
艾楊格女性瑜珈18HR培訓認證
國際頌缽音療學院(IASH)一階音療師/NepalSounds頌缽/上海柴欣水晶缽
泰式古傳子宮正位按摩60HR,清邁

現職/ 無憂瑜珈負責人

上課時間 每週三晚上7:00-8:50 第一次上課日期 2025年04月30日（星期三）

課程理念

關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

1. 改善憂鬱與情緒，產生快樂荷爾蒙、改善睡眠品質 2. 增肌減脂、減輕慢性疼痛、提高靈活度與體力 3. 增加人際互動 4. 更了解自己、心靈平靜

2. 修此門課需具備什麼條件？

有興趣皆可參加,瑜珈初學者也適合
需自備水、瑜珈墊、長毛巾備用(長度大於肩寬)，請穿著舒適的運動服

3.上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

調頻唱誦-> 暖身-> 功法(Kriya)-> 大休息 ->冥想-> 祝福之歌-> 調頻唱誦，
每週會有不同的功法或冥想，皆為千年流傳下來的公譜。

一堂標準的瑜珈課最後會以大休息做結束，大休息只要平躺約10分鐘，就能達到平日休息2-3小時的功效，迅速恢復體力，啟動副交感神經，還可降低血壓，舒緩壓力、緊繃、頭痛、焦慮。

4.如何取得學分？（評量方式）

1. 課程出席率
2. 上課參與度

5.備註&推薦書目

【周三晚上選課建議】
3/5(三)~4/9(三)「身體晚安日誌」/一學分6週/董桂汝老師
4/30(三)～6/25(三)「昆達里尼瑜珈」/一學分9週/葛凱欣老師

※【課程將因應疫情做調整，如遇警戒狀態無法實體授課，會和同學討論是否改由線上授課】
※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

招生人數｜ 29 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費｜ 1 學分 1000 元（9 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2025-04-30 晚上7:00～8:50	提升你自己	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)：提升你自己 -大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
2	2025-05-07 晚上7:00～8:50	提升你自己	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)： 提升你自己-大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
3	2025-05-14 晚上7:00～8:50	提升你自己	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)：提升你自己-大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
4	2025-05-21 晚上7:00～8:50	戰勝你的虛弱	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)：戰勝你的虛弱 -大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
5	2025-05-28 晚上7:00～8:50	戰勝你的虛弱	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)：戰勝你的虛弱 -大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
6	2025-06-04 晚上7:00～8:50	戰勝你的虛弱	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)：戰勝你的虛弱-大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
7	2025-06-11 晚上7:00～8:50	發光,發光,發光	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)：發光,發光,發光-大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
8	2025-06-18 晚上7:00～8:50	發光,發光,發光	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)：發光,發光,發光-大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦

9	2025-06-25 晚上7:00～8:50	發光,發光,發光	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)：發光,發光,發光-大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦