

課程名稱 | 10/15 昆達里尼瑜珈 Kundalini Yoga

課程屬性 生命與健康

課程編號 1142-12376

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美國瑜珈聯盟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

國際頌鉢音療學院(IASH)一階音療師/NepalSounds頌鉢/上海柴欣水晶鉢

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10月15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

希望給忙碌的現代人一些空間喘息，同時練習放鬆技巧，讓同學在生活中也可以自行運用。

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

※【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 | 28 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	2025-10-15 晚上7:00~8:50	釋放與更新 (Release and renew)	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)：釋放與更新-大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
2	2025-10-22 晚上7:00~8:50	釋放與更新 (Release and renew)	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)：釋放與更新-大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
3	2025-10-29 晚上7:00~8:50	釋放與更新 (Release and renew)	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)：釋放與更新-大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
4	2025-11-05 晚上7:00~8:50	讓你的創造性能量流動 (Let your creative)	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)：讓你的創造性能量流動-大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
5	2025-11-12 晚上7:00~8:50	讓你的創造性能量流動 (Let your creative)	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)：讓你的創造性能量流動-大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
6	2025-11-19 晚上7:00~8:50	讓你的創造性能量流動 (Let your creative)	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)：讓你的創造性能量流動-大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
7	2025-11-26 晚上7:00~8:50	打開你的能量中心 (Open your energetic)	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)：打開你的能量中心+強健你的腎臟-大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
8	2025-12-03 晚上7:00~8:50	打開你的能量中心 (Open your energetic)	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)：打開你的能量中心+強健你的腎臟-大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦
9	2025-12-10 晚上7:00~8:50	打開你的能量中心 (Open your energetic)	調頻唱誦-暖身-功法(Kriya)：打開你的能量中心+強健你的腎臟-大休息-冥想-祝福之歌-調頻唱誦

	energetic centers) + 強健你的腎臟 (Toning your kidneys)	
--	---	--