

KundaliniYOGA

nach Yogi Bhajan

mit Sr. Kusalanandi (zertifizierte Lehrerin durch 3HO seit 2004)

3 H steht für Healthy-Happy-Holy | Gesund-glücklich-ganzheitlich



Kundalini Yoga

ist eine dynamische Form des Yogas. In ausgewählten Übungsreihen (Kriyas), die an Körperfunktionen oder diversen Themen arbeiten, werden die Bewegungen (Asanas) immer mit der Atmung (Pranayama) kombiniert.

Das Rezitieren von Mantras, die Tiefenentspannung, die der Kriya folgt sowie die abschließende Meditation wirken zudem unterstützend auf das harmonische

Zusammenspiel zwischen Körper und Geist.

Kundalini ist die Lebensenergie, die wir alle in uns tragen, doch oft blockiert ist oder gar "schläft". Diese möchten wir wecken, reinigen und ins Fließen bringen, um uns wieder lebendiger, frischer und kraftvoller zu fühlen.

Es kann von Anfängern und Fortgeschrittenen, Beweglichen und Unbeweglichen, Jung und Alt praktiziert werden.

Mach einfach die Erfahrung!

Empfehlung:

Bitte zwei Stunden vorher nichts essen und 1 Liter Wasser mitbringen.

DATEN

jeden Mittwoch

Beginn: 16.00 Uhr

Ende: 17.30 Uhr

Leitung: Sr. Kusalanandi

Kostenbeitrag:

freiwillige Unterstützung erbeten - (Empfehlung 10,- Euro)

Raum

wird an der Tafel vor der Rezeption angeschrieben

Anmeldung & Fragen unter sister.kusalanandi@gmail.com

KONTAKT

Telefon: +49 (0)6207-92598-21

Mail: info@buddhasweg.eu

Web: www.buddhasweg.eu

