

Kundalini Yoga Anfänger Kurse

jeden Montag um 20.00 Uhr - 21.30 Uhr

Mitbringen: bringe bitte eine eigene Decke mit, und etwas zum trinken.
Ich freue mich auf dich!

Kursleiterin: Rasa Ouro-Loga (Kundalini Yoga Lehrerin)

Tel.: 04108 43 69 030 E-Mail: rasaouro@googlemail.de

www.rosengarten-yoga.de, Kosten: 10er Karte 100,- €



Der Kurs ist für Anfänger geeignet, Yoga Kenntnisse sind nicht nötig. Einsteiger sind jeder Zeit willkommen. In den Yoga- Stunden ca. 90 min. werden Atemübungen (Pranayama) Körperübungen (Asana) Meditation (Dhyana) praktiziert.

Die Kundalini Yoga ist ein wunderbar geeignetes Mittel, um zufriedener, besser und gesünder leben zu können. Kundalini Yoga ist ein dynamisches Yoga, das aus Anteilen von Anspannung und Entspannung aufgebaut ist. Die Yoga Stunde besteht aus:

- Aufwärmübungen
- Atemübungen
- Einstimmen
- Thematischen Übungsreihen
- Tiefenentspannung
- Meditation
- Ausstimmen

Die Übungen sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend. Sie bieten in ihrer Kombination aus Körperhaltungen und Bewegungsabläufen, Atemführung sowie dem Gebrauch von Mantras (Meditationsworten), Mudras (Handhaltungen) und Bhandas (innerer Energielenkung) eine ungeheure Vielfalt.

Ich und Yoga

Yoga ist für mich, die ständige Herausforderung im Hier und Jetzt zu leben. Kundalini Yoga ist auch meine persönliche Weiterentwicklung in meinem Leben. Yoga - ist für mich auch der Alltag, begegnungen mit Menschen, Situationen und vor allem begegnung mit sich selbst. Denn jeder hat das Potenzial zu wachsen und eigenverantwortlich zu mehr Gesundheit, Bewusstheit und Zufriedenheit zu finden. Dazu setzt man ganzheitliche Körper- und Energiearbeit des Kundalini Yoga.

Probiere es auch

In unserer heutigen hektischen und schnelllebigen Welt ist es schwierig allen Anforderungen gerecht zu werden, vor allem sich selbst. Yoga hilft dir dein Leben neu zu ordnen. Durch regelmäßiges Üben, findest du die Balance wieder und deine Gedanken werden klarer und ausgeglichener sein. Erfahrung und Wissenschaft bestätigen zahlreiche positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele.

Du bist neugierig geworden?

Dann empfehle ich dir, eine kostenlose Probestunde mitzumachen, denn die Erfahrung zählt mehr als tausend Worte!

Glücklich zu sein ist Dein Geburtsrecht! Yogi Bhajan



Hebammenpraxis im Rosengarten/Sigrid Peek, Hebamme

Kirchenstr. 9 • 21224 Rosengarten/Nenndorf

Tel.: (04108)41 76 64 • Fax: (04108)41 76 65

E-Mail: hebammenpraxis@ymail.com • Homepage: www.hebammenpraxis-rosengarten.de