



Kundalini Yoga

Jünger, schöner, gesünder durch **Kundalini Yoga**

Nutze die geheimen traditionellen Methoden, um Deinen Körper flexibler, gesünder und vitaler zu machen.

Kundalini Yoga vereint drei Aspekte in einem.
Die Arbeit an Körper, Geist und Seele.

Durch spezielle Asanas Körperheilungen werden Blockaden im Körper gelöst und Energie zum Fließen gebracht. Jede Erkrankung basiert auf nicht fließender Energie.

Kundalini Yoga und seine Wirkung:

Kundalini Yoga als Krankheitsvorbeuger

Kundalini Yoga als Hilfe zum allgemeinen Wohlbefinden

Kundalini Yoga als Hilfe zur Stressbewältigung

Kundalini Yoga als Mittel zur Entwicklung der Persönlichkeit

Kundalini Yoga und Entspannung

Kundalini Yoga nutzt traditionelle Pranayamaübungen (Atemübungen), um den Geist zu entspannen. Unser Atem beeinflusst unseren geistigen Zustand. Sind wir entspannt, atmen wir tief und ruhig. Bei Anspannung atmen wir flach.

Kundalini Yoga nutzt einfache Pranayamas zur Entspannung und Aufladung. Fortgeschrittene Pranayamas und Feueratem.

Kundalini Yoga und mentales Training

Die menschliche Psyche voll nutzen
Gedankenkraft und positives Denken – Mind control
Gedanken als Schöpfer des Schicksals

Persönlichkeitsentwicklung

Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung

Kontakt zum höheren Selbst

Was will ich wirklich?

Kundalini Yoga und Meditation

Konzentrationstechniken

Achtsamkeit im täglichen Leben

Meditationstechniken

Energie Meditation

Chakra Meditation

Mantra Meditation

Kundalini Yoga und weitere Techniken zur Entfaltung der Persönlichkeit

Kundalini Yoga und Numerologie

SAT NAM RASAYAN

Eine traditionelle Heilkunst aus dem **Kundalini Yoga**

SAT NAM RASAYAN entspannt den Körper auf einer sehr tiefen Ebene. Jede Erfahrung in Deinem Leben wird Dir wie eine unendliche Möglichkeit vorkommen.

Veranstaltungen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Kundalini Yoga für Senioren

Kundalini Yoga und Meditation

Kundalini Yoga – Wochenendseminare

Tibetan – Pulsing Yoga