

KUNDALINI YOGA

*"Für Deine Gesundheit solltest
du täglich mindestens zwei
Dinge tun: einmal schwitzen,
und einmal lachen."*

Yogi Bhajan

Shiatsu Institut
Obertorstr. 13
88662 Überlingen

Donnerstags
20.00 - 21.30 für Alle
Gebühr 15 €

Daniel Graze

*Anmeldung unter
Tel. 07553-9164306
mail@k-yoga.eu*

K-YOGA.EU

Kundalini Yoga zeichnet sich durch die Verbindung von Alltag und Spiritualität aus; es war immer mitten ins Leben integriert und nie für das Praktizieren in der Zurückgezogenheit einer Mönchstradition gedacht.

Das Erleben von Lebendigkeit, Kraft, Wachheit und Angebundensein in den Übungen führt bei regelmäßigem Praktizieren zu einer zunehmenden Bewusstheit, Ausgeglichenheit, Klarheit und Ausstrahlung im Alltag.

Kundalini Yoga verändert/verfeinert das Bewusstsein (**Kundalini = Bewusstseinsenergie**) des Praktizierenden und kann sehr unterstützend wirken, den eigenen Blickwinkel auf sich selber, seine Umwelt, das Leben und die großen Zusammenhänge im Universum zu verändern.

Was **Kundalini Yoga** bewirkt:

- * Stressbewältigung
- * wachsendes Körperbewusstsein
- * Kräftigung der Muskulatur
- * Flexibilität
- * körperliche, geistige und seelische Ausgeglichenheit
- * Stärkung der Nerven
- * Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit

Jede **Kundalini Yoga** Stunde hat folgenden Aufbau:

- Übungsreihe
- Tiefenentspannung
- Meditation

***Bitte Yogamatte, Sitzkissen,
Wasserflasche und Decke mitbringen.***