

Kundalini-Yoga & Meditation für jeden

Bist du ...

- ◆ gestresst bedrückt oder verwirrt?
- ◆ auf der Suche nach Entspannung, neuer Energie, einem Moment für dich selbst?

Hast du ..

- ◆ Lust, dich mit deinem Leben zu beschäftigen und Kontakt mit deinem Inneren herzustellen?
- ◆ das Gefühl, dass das Leben mehr anzubieten hat, als du in diesem Moment empfängst?

Dann ist Kundalini-Yoga & Meditation vielleicht etwas für dich!

Kundalini ist die Lebenskraft, Lebenslust, Kreativität und Spannkraft des Menschen. Kundalini ist der Vorrat an Aktion, Ausstrahlung und des Bewusstseins in jedem von uns. Das Praktizieren des Kundalini-Yoga & Meditation erweckt und entwickelt diese Kräfte auf eine ausgewogene Art und Weise.

Kundalini-Yoga ist eine lebendige Form des Yogas. Mithilfe von Leibes-, Atem- und Konzentrationsübungen im Wechsel arbeiten wir im Einklang von Anspannung und Entspannung. In dieser Methode fließen die Elemente des Yogas und der Meditation ineinander und ergänzen sich.

In diesem Kurs üben wir verschiedene Atem- und Yogatechniken und singen Mantras. Der Kurs ist für Anfänger gedacht, Yogaerfahrung ist keine Bedingung. Der spätere Einstieg in den laufenden Kurs ist auch möglich.

Kursbeginn: Dienstags, ab dem 08.01.08, 18:00 bis 19:30 Uhr, Arndstraße 20, im Lutherhaus, Osnabrück.

Kosten:

1 Kurs (10 x 90 Minuten) = 80,-- €
Rentner, Studenten und Auszubildende : 65,-- €,
1 x 90 Minuten = 12,-- € (z.B.Probestd.)
Die Kursgebühren sind bei dem 1. Abend fällig.

Die **Anmeldung** bitte per E-Mail: satnamo@web.de

Mitzubringen: eine leichte Decke, eine Yogamatte, bzw. Gymnastikmatte, lockere Kleidung, eine Flasche Wasser zum Trinken.

Wichtige Info: Bitte in den letzten zwei Stunden vor Beginn des Kurses nichts essen.

KUNDALINI-YOGA & MEDITATION (nach Yogi Bhajan)



INDISCHER YOGALEHRER
SATNAM

satnamo@web.de

0541/6095296