„Yoga is not about touching your toes, it's about what you learn on the way down."

Kundalini Yoga

Termine, Anmeldung
und Rückfragen

Anja Satow
+49 (0) 151 29137229
info@shakti-mond.de

Lehrerin für Kundalini Yoga und
Hormon Yoga Therapie nach D. Rodrigues
Pflanzenheilkunde- und
Ayurvedische Ernährungsberatung

shakti-mond.de

Kundalini Yoga

- der Zugang zu deinem höchsten Selbst

Kundalini Yoga ist das Yoga des Bewusstseins. Durch die Verbindung von dynamischen Asanas mit verschiedenen Atemtechniken, Mantras und meditativen Sequenzen wird sehr schnell ein Zustand innerer Entspannung erreicht. Damit wird dir Zugang zu Intuition, innerer Weisheit und Verbundenheit ermöglicht.

Auf der Körperebene bietet Kundalini Yoga eine Vielzahl an Übungsfolgen, Kriyas genannt, die unterschiedliche Körperbereiche gezielt stärken. So gibt es spezielle Übungsreihen zur besseren Organfunktion, beispielsweise für Leber, Verdauungssystem oder Nieren, aber auch zur Öffnung der einzelnen Chakren. Die Harmonisierung des Nerven- und Hormonsystems und die Stablisierung der Wirbelsäule ist ein Schwerpunkt bei allen Übungsfolgen im Kundalini Yoga, um Stress abzubauen und dich in Balance zu bringen.

Je nach Dynamik der Kriyas sind die Übungen meditativ bis herausfordernd für Körper und Geist. Die lange Entspannung, die nach jeder Kriya folgt, ist hierdurch tief und erholsam.

Während der Meditation am Ende jeder Yogaeinheit, die sich auf ein Mantra oder eine Pranayama (Atem-) Übung fokussiert, wird der Zugang zum höheren Selbst weiter geöffnet.

Kundalini Yoga schenkt dir die Erfahrung, bei dir selbst anzukommen.

Ich freue mich darauf, dich dabei zu begleiten.

Für wen ist Kundalini Yoga das Richtige?

Kundalini Yoga ist für alle geeignet, die nicht nur körperlich trainieren und beweglicher werden möchten, sondern sich auch eine bessere Verbindung zu ihrem höheren Selbst wünschen.

Was erwartet dich beim Kundalini Yoga?

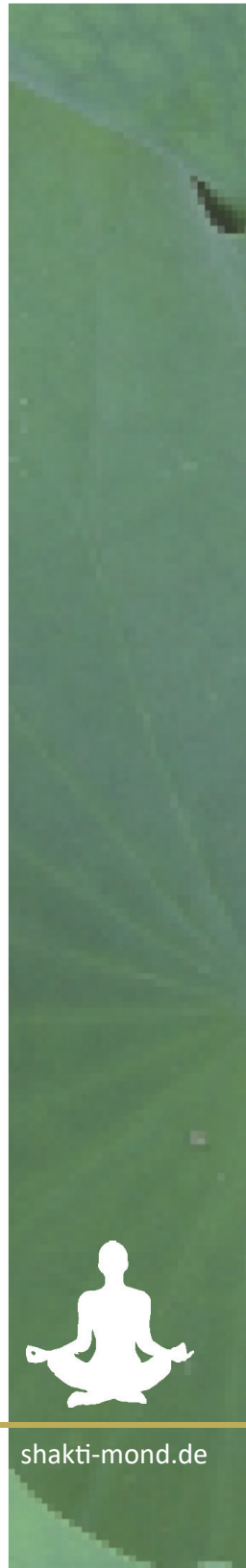
Die Yogastunde dauert normalerweise bis zu 90 Minuten und hat folgenden Aufbau:

- Aufwärmübungen
- Mantra zur Einstimmung
- Kriya / Übungsfolge, jede Yoga-Stunde mit einem anderen Fokus
- Shavasana- lange tiefe Entspannung
- Mantra-Meditation oder Pranayama
- Abschlussmantra als gemeinsamer Ausklang

Termine, Anmeldung und Rückfragen

Anja Satow
+49 (0) 151 29137229
info@shakti-mond.de

Lehrerin für Kundalini Yoga und
Hormon Yoga Therapie nach D. Rodrigues
Pflanzenheilkunde- und
Ayurvedische Ernährungsberatung



shakti-mond.de