



SEESCHAU

HAUS DER KLINGENDEN LEERE

KUNDALINI YOGA

Yoga des Bewusstseins nach Yogi Bhajan

«Elevate yourself through
the groove of your own goodness»

Yogi Bhajan

KUNDALINI YOGA

Kundalini Yoga ist eine der ältesten Yoga Techniken und verwandt mit anderen Yogaformen wie Hatha Yoga. Yogi Bhajan brachte es Ende der 60iger Jahre aus Nord-Indien in den Westen. Yogi Bhajan nannte Kundalini Yoga «das kreative Potential des Menschen». Die Übungen sind dynamisch und mit bewusstem Atem geführt.

Jede Übungsreihe (Kriya) beinhaltet folgende Aspekte:

1. ASANA Körperhaltung

Im Kundalini Yoga gibt es ungefähr 50 Basishaltungen von denen tausende von Haltungen und Bewegungen abgeleitet werden. Neben einer konzentrierten Ausführung der Übungen und einer allmählichen Steigerung der Flexibilität, geht es um eine natürliche und lebendige Dynamik im Körper.

2. PRANAYAMA Atemführung

Das richtige und intensive Atmen wird sehr wichtig genommen. Die zwei wichtigsten Atemformen sind langer, tiefer Atem und Feueratem.

3. MANTRAS Konzentrationswörter

Sie dienen dazu den Geist zu beruhigen und durch Ihren Klang eine entspannende und heilende Wirkung auf Körper, Geist und Seele zu bewirken. Die Mantras ONG NAMO GURU DEV NAMO und SAT NAM werden in allen Kundalini Yoga Klassen gesungen.

4. MUDRAS Hand- und Fingerhaltungen

Sie stimulieren bestimmte Meridiane und stellen Energieverbindungen her.

5. BANDHAS Körperschleusen

Sie konzentrieren die Körperenergie und wirken dadurch positiv auf das Bewusstsein und die Selbstheilungskräfte. Sie sorgen für die Kanalisierung der Lebensenergie. (Prana) in die Hauptenergiebahnen (Nadis).

6. DHYANA Meditation

Der Prozess des Meditierens nimmt eine sehr zentrale Stellung ein. Jede Übung sollte neben der Haltung und Atemform auch Aspekte der Konzentration und Meditation beinhalten. Dies ermöglicht unter anderem die Verarbeitung und Integration der durch die Körperarbeit frei gesetzten Energie.

WIRKUNG

Kundalini Yoga stärkt das Immun- und Nervensystem, aktiviert das Drüsensystem und bewirkt eine gute Blutzirkulation. Der Körper wird flexibler und dynamischer. Das Fließen der Kundalini Energie ruft eine Sensibilität hervor. Das Gehirn empfängt in seiner Gesamtheit Signale, die uns vollkommen bewusst werden lassen. Kundalini Yoga ist die Wissenschaft des Bewusstseins, dein «wahres SELBST» zu erfahren.

ANGEBOT

Gruppenyoga:

Montag, Donnerstag 12.30-13.45

Montag, Donnerstag 19.00-20.30

MITNEHMEN

Bequeme Kleidung

KOSTEN

Erste Schnupperlektion kostenfrei

Abonnementpreise finden Sie auf der Webseite



LEHRER - TEAM

Regula Curti, Rebecca Robinson

SEESCHAU YOGA- UND THERAPIEZENTRUM
SEESTRASSE 106 CH-8703 ERLNBACH

TEL. +41 44 915 55 28 FAX +41 44 915 55 29
INFO@SEESCHAU.CH WWW.SEESCHAU.CH