



SEESCHAU

HAUS DER KLINGENDEN LEERE

SADHANA

«Sprich vor Sonnenaufgang zu deiner Seele..»

Sadhana is a self victory and it is
a victory over time and space.
Getting up in the morning is a victory over
time, and doing it is a victory over space.

Yogi Bhajan

SADHANA

Sadhana ist die persönliche, spirituelle Yoga-Praxis, um den Körper, Geist und Seele für den Tag einzustimmern. Alle Yoga-Meister lehren, dass Kraft, Transformation und Heilung auch Engagement und Disziplin fordern. In der Morgendämmerung begünstigt der Winkel der Sonne zur Erde die Meditation. 2 Stunden vor Sonnenaufgang ist die Prana besonders stark und die Rhythmen deines Körpers unterstützen den Reinigungsprozess. Die Kundalini Upanishads erzählen, wenn du ein 1/10 deines Tages in dein höheres Bewusstsein investierst, erhältst du es 10-fach zurück.

Jedes Sadhana beinhaltet 4 Aspekte:

1. Morgengebet (20 Min.)
2. Kundalini Yoga (50 Min.)
3. Tiefenentspannung (10 Min.)
4. Mantra-Singen (40 Min.)

1. Morgengebet und Meditation
Jab Ji Sahib ist eine Meditation für die Reinigung der Seele.

2. Kundalini Yoga
Übungsreihe für die Reinigung des Körpers (Kriya) mit Ausrichtung auf Atmung, Nervensystem, Drüsen und Wirbelsäule.

3. Tiefenentspannung
Du gibst deinen freigesetzten Kräften Zeit zu zirkulieren und ihr Gleichgewicht zu finden.

4. Mantra-Singen
Durch das Chanten von Mantras erhöhst du dein Bewusstsein, bestätigst deine Identität als unendliche Wahrheit und universale Existenz. Das Repetieren von Worten der Kraft im richtigen Atemrhythmus und Klang helfen negative Gedanken und Reaktionsmuster zu transformieren.

WIRKUNG

Die Ausübung der morgendlichen Praxis ist eine Selbstkorrektur, die für Körper und Geist einen disziplinierten «Kanal» schafft, durch den du das Unendliche in dir zum Ausdruck bringen kannst. Es ist eine Praxis, die deinen Lebensrhythmus und deine Verhaltensweise neu bestimmt und auf den Rhythmus deines endgültigen Ziels ausrichtet. Du trainierst bewusst deinen Körper und Geist und erhöhst das Unendliche in deinem Herzen in Wort und Haltung.

ANGEBOT

Gruppenyoga:
Mittwoch vor Sonnenaufgang 04.30-06.45

MITNEHMEN

Bequeme Kleidung

KOSTEN

Kostenfrei, ein Geschenk des Universums



LEHRER - TEAM

Regula Curti, Rebecca Robinson

SEESCHAU YOGA- UND THERAPIEZENTRUM
SEESTRASSE 106 CH-8703 ERLLENBACH

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