

KUNDALINI YOGA nach Yogi Bhajan

Übungsleiterin: Mag.a Aranka Jell

Ort: HBLA Lentia (1.Stock),
Linz-Urfahr, Blütenstrasse

Zeit: Donnerstag, 20:00h -21:30h

Was ist Kundalini Yoga eigentlich?

Im Kundalini Yoga geht es weniger um Verrenkungen sondern eher darum den Kontakt zu sich selbst zu intensivieren, sich selbst zu erfahren, ganz bewußt zu erleben und wahrzunehmen.

Die Übungen in einer Kundalini Yogastunde sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, sehr körperbetont, herausfordernd :-)) aber auch sanft und subtil. Egal ob du den aktiveren Teil deines Wesens ansprechen oder es eher sanft und ruhig angehen möchtest so ist es auf jedenfall intensiv.

Durch die präzise Kombination von Körperhaltung und Bewegungsabläufen, innerem Konzentrationspunkt Atemführung, Mantrien (Klang) und Meditation stellt sich „*ungewöhnlich rasch*“ der gewünschte Effekt bei dir ein.

Du mußt also nicht ständig meditieren oder gar akrobatisch begabt sein, um im Yoga Ziele zu erreichen

Kundalini Yoga stärkt dein Drüsensystem, dein Nervensystem, deinen Blutkreislauf, dein Immunsystem und die Organe.

Es kräftigt deine Muskulatur und wirkt den einseitigen Bewegungsabläufen des alltäglichen Lebens entgegen.

Du formst nicht nur deinen Körper und deinen Geist sondern reinigst beide auch von "Giftstoffen". Du stärkst deine Willenskraft, erhöhst deine Konzentrationsfähigkeit und lernst wie du deine Energie steigern und gezielter einsetzen kannst.

Mit Kundalini Yoga kannst du sehr gut Spannungen abbauen. Es hilft dir Stress besser zu bewältigen, Nervosität zu mindern und ermöglicht dir eine gezielte, tiefe Entspannung.

Und wer bin ich?



Mein Name ist Aranka Jell und ich bin zertifizierte Kundalini Yoga Lehrerin, Yoga Lehrerin für Kinder und Teenager, Yogatrainerin für Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung, Sat Nam Rasayan Heilerin und unendlich viel mehr.....

Kundalini Yoga ist für mich eine nachvollziehbare, in sich stimmige Wissenschaft, ein funktionierendes, fantastisches 😊 Werkzeug, das ich für mich und andere nutzen kann.

Obwohl ich Kundalini Yoga nun schon viele Jahre lang praktiziere fasziniert es mich immer wieder aufs Neue wie vielseitig, exakt und verlässlich es ist. Gerade in der heutigen „schnellebigen“ Zeit ist so ein Tool Gold wert. Es macht mich glücklich, zufrieden und fühlt sich für mich dermaßen richtig und gut an, so natürlich dass es sich ganz von selbst und unkompliziert in mein Leben einfügt.

Seit fünf Jahren habe ich das Glück diese wunderbaren Techniken, diesen Schatz, mit anderen teilen zu dürfen und unterrichte seither, hauptberuflich mehrmals die Woche,

aus der puren Freude heraus 😊

Du brauchst: Matte oder Decke, bequeme Kleidung, Tuch zum zudecken, Trinken.