

# KUNDALINI YOGA nach Yogi Bhajan

## Körperübungen - Atemtechniken - Klang - Meditation

Übungsleiterin: Mag.a Aranka Jell

Ort: Stadtpfarrkirche St. Josef beim Ars Electronica Center

Schulstrasse 2, 4040 Linz  
(Im Pfarramt, grosser Saal)

Zeit: Dienstags,

Kurs 109: 17:30 - 19:00

Kurs 110: 19:15 - 20:45

## Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist für Menschen die einen Ausgleich für den Stress im Alltag suchen, ihren Körper gesund erhalten und ihrem Geist tiefere Einsichten ermöglichen wollen. Die Kundalini Yoga Übungsreihen sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend. Sie bieten in ihrer Kombination aus Körperhaltungen und Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationspunkten, Atemtechniken und Klang eine ungeheure Vielfalt an Möglichkeiten, einen individuellen Schwerpunkt zu finden.

Ziel ist es den Körper fit zu halten, strukturiertes Entspannen zu lernen, zu sich zu kommen und die Energien, die den ganzen Tag abfließen, zurückzuholen.

### Was wird der Kurs noch bewirken:

- Vorbeugung/Linderung und Heilung von Rückenerkrankungen und -problemen
- Stärkung des gesamten Muskulatur- und Gelenkapparates
- Lockerung von Verspannungen
- Stärkung des Nervensystems, des Drüsensystems, des Herzkreislaufsystems
- Kräftigung der Muskulatur und der Organe
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und des klaren und fokussierten Denkens
- Steigerung der Motivation und Effektivität
- Energiegewinnung
- Verbesserung der Ausstrahlung und Präsenz
- Stressreduktion
- Geduld und Gelassenheit

Du brauchst:

Yogamatte, bequeme Kleidung, Tuch zum zudecken während der Schlussentspannung, Trinken.

Kursleitung:

Mag.a Aranka Jell, vielfach zertifizierte Yogatrainerin.

