

## USI - Information Übungsbetrieb

# Kundalini Yoga

Übungsleiterinnen: Johanna Magdalena Haslinger  
Sigrid Nagele (jeweils abwechselnd)  
Zeit: Kurs 107: Mittwoch, 16:30 – 17:55 Uhr  
Kurs 108: Mittwoch, 18:05 – 19.30 Uhr  
Ort: KHG-Heim, Mengerstrasse. 23

**Bitte Matte, Decke evtl. Sitzkissen und bequeme Kleidung mitnehmen!!!**

**Kundalini Yoga** steht für Gesundheit, Bewegung und Entspannung und ist eine Yogaform für jede und jeden, unabhängig von Alter, körperlicher Fitness oder Lebensumständen.

Dieser Kurs bietet dir Möglichkeiten deine Lebensenergie ins Fließen zu bringen, deine Körperwahrnehmung zu verbessern, deinen Geist zu beruhigen, Vitalität, innere Stärke und Zentriertheit zu erlangen und deinen persönlichen Raum zu erweitern. Schon nach einer Yogastunde fühlst du dich entspannter und kannst gestärkt in den Alltag gehen.

**„Erfahrung geht direkt ins Herz“! Yogi Bhajan**



Jede Kundalini Yoga Einheit besteht aus:

- \* Einstimmen mit einem Mantra für einen bewussten Beginn.
- \* Übungsabfolge (Kriya) zu einem bestimmen Wirkungsbereich (manchmal dynamisch fordernd, manchmal fließend sanft ☺)
- \* Tiefenentspannung meistens mit Live Klängen von mir ☺ (Decke, Socken!)
- \* Meditation zur Ausrichtung des Geistes.
- \* Ausstimmen mit einem Mantra für einen bewussten Abschluss.

**Infos:** Johma Sangeeta - Johanna Magdalena Haslinger, [www.johma.at](http://www.johma.at), [johma@johma.at](mailto:johma@johma.at)  
Sigrid Nagele, [sirikundaliniyoga@gmail.com](mailto:sirikundaliniyoga@gmail.com)