

## KUNDALINI YOGA

Nach Yogi Bhajan

Übungsleiterin: Susanne Schwendtner

Zeit: Kurs-Nr. 106: Montag, 19.45 – 21.15 Uhr

Ort: Pfarrheim Urfahr St Josef, Schulstr. 2 (nähe Ars Elektronika)

Bitte Yogamatte mitnehmen!

*Es ist dein Geburtsrecht, glücklich zu sein. Yogi Bhajan*

Im Kundalini Yoga ist das Wichtigste die Erfahrung. Sie geht über deinen Körper direkt ins Herz. Durch dynamische Asanas (Körperübungen) lernst du deine Energien zu erfahren und zu steuern, um ein inneres Gleichgewicht zu erzielen und deine Grenzen auszuweiten. Der Zweck unserer Anstrengungen ist es, die Bewusstheit über unser Bewusstsein hinaus auszudehnen. Dann kannst du ein durch und durch positives Leben führen und in allen Lebenslagen Kreativität und Zuversicht ausstrahlen.

Alltag: Du hastest und hetzt von einer Erledigung zur nächsten, es gibt immer viele Dinge zu tun, du bist immer schon wieder bei der nächsten Aufgabe, beim Planen der nächsten Sache, beim nächsten Gedanken, beim Nächsten, beim Nächsten, beim Nächsten, beim-

*- Und dann ist da Yoga ..... eine Zeit zum „Runterkommen“..... eine Zeit der Ruhe ..... eine Zeit bei sich selbst zu verweilen .... sich zu spüren und den Moment wahrzunehmen .... sich auf das Wesentliche zu konzentrieren .... und um sich zu bewegen*

Für mich ist Yoga mit Abstand der ganzheitlichste Weg für Körper, Geist und Seele. Yoga bringt das Wesentliche im Leben in den Vordergrund und lässt die Wichtigkeit des Alltags auf ein realistisches Maß schrumpfen. Durch Yoga verbinde ich meine Träume, mein Inneres mit dem Moment und ich komme ganz im Hier und Jetzt an. Und es macht mich glücklich. Vielleicht kannst du einige meiner Erfahrungen teilen...

Jede Kundalini Yoga Einheit besteht aus einem Yoga-Set (mit Kriyas, die dich zum Schwitzen bringen werden), Meditationen in einer bestimmten Haltung oder Bewegung und einer abschließenden Entspannung.

Ich freue mich auf deinen Besuch!

