

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 103: 17:00 - 18:30

Kundalini Yoga Kurs

Du suchst einen Ausgleich für den Stress im Alltag, hast Freude daran dich zu bewegen und möchtest deinem Körper etwas Gutes tun, deinen unruhigen Geist zügeln, damit er besser für dich arbeiten kann? Vielleicht auch ein wenig meditieren lernen?

Ja?

SUPER! denn durch die einzigartige, präzise Kombination aus Körperübungen, Atemtechniken, Klang und Meditation, kannst du mit Kundalini Yoga deinen Körper fit halten, strukturiertes Entspannen lernen, zu dir kommen und die Energien die den ganzen Tag abfließen, zurückholen.

Und du musst dafür nicht einmal ständig meditieren oder gar akrobatisch begabt sein.
Egal wieviel Zeit du dafür aufwenden kannst und willst;

Der Effekt ist dir gewiß!

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 Drüsen systems, 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.