

# KUNDALINI YOGA nach Yogi Bhajan

## Körperübungen - Atemtechniken - Klang - Meditation

Übungsleiterin: Mag.a Aranka Jell

Ort: **Kepler Hall JKU- campus**  
Altenbergerstr.69  
4040 Linz

Zeit: **Kurs 102** Montags 8:45 - 9:45  
**Kurs 104** Freitags 10:15 - 11:15

### ...mit KUNDALINI YOGA in den Tag....

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 **gelassen, fokussiert und stark in den Tag starten.**

### Warum am Morgen?

Während die Yoga-Praxis am Abend zum Ziel hat, die Ärgernisse des Tages wieder aus Körper und Geist zu vertreiben, hilft dir Yoga am Morgen Stress erst gar nicht zu nah an dich herankommen zu lassen.

Mit Yoga stärkst du dein Drüsensystem, dein Nervensystem, deinen Stoffwechsel und dein Verdauungssystem und unterstützt so deinen Körper dabei sein gesamtes System hochzufahren, **was am Morgen doch sehr sinnvoll ist :-)**

Dein Körper wird für den Tag aufgewärmt, gedehnt und flexibel, du steigert deinen Energiehaushalt und kannst dich

**effektiv und flexibel den Herausforderungen des Tages widmen.**



Du brauchst:

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

Kursleitung:

Mag.a Aranka Jell, vielfach zertifizierte Yogatrainerin.