



Mag. Margit Rausch
Kundalini Yoga
Ganzheitliches Coaching
Somatic Experiencing

[0676/513 4477](tel:06765134477)
m.rausch@kundalinigraz.at
www.kundalini-graz.at

Kundalini Yogakurs

Die Sprache des Körpers

„Das geht mir auf die Nieren, ich habe die Nase voll, mir ist eine Laus über die Leber gelaufen, Gift und Galle spucken“...

Mit diesen und anderen Redewendungen beschreiben wir den Zusammenhang zwischen Körper und Geist. In diesem Yogakurs werden wir die Sprache des Körpers entschlüsseln. Versteht man die Sprache seines Körpers schafft man die Voraussetzung für gesundheitliche Prophylaxe.

Was will mir mein Körper mit seinen Beschwerden mitteilen?
Welche Fragen zu meiner Lebensführung soll ich mir stellen?
Welche Anhaltspunkte gibt es für notwendige Verhaltensänderungen?

10 Termine: € 160,—
Studentenpreis: € 120,—
Einzelstunde: € 20,—

Montags 9.00-10.30 Uhr ab 14.1.2019

Sparbersbachgasse 63, 8010 Graz
Upledger Institut 1.Stock, Tür links

Dienstags 19.30 -21.00 Uhr ab 8.1.2019

Messendorfberg 65, 8042 Graz

Deinen Platz sicherst du dir indem du den Kursbeitrag auf folgendes Konto überweist:

IBAN: AT20 2081 5000 0492 6697
BIC: STSPAT2GXXX

Bitte bequeme Kleidung und eventuell ein Wasser mitbringen.



KY wird auch Yoga des Bewusstseins genannt und ermöglicht Dir Dich mit Hilfe von dynamischen Körperübungen, Meditationen und Entspannungstechniken neu wahrzunehmen. Die positiven Wirkungen des Kundalini Yoga sind sofort spürbar. Deine körpereigenen Energiezentren (Chakren) werden balanciert, das Nerven-, Drüsen- und Immunsystem gestärkt, die Wirbelsäule geschmeidig gemacht und Blockaden gelöst. Da es keine extremen Haltungen oder Dehnungen im Kundalini Yoga gibt ist es für jeden, der Lust hat sich selbst neu zu entdecken, geeignet. Vorkenntnisse sind keine nötig.