



Mag. Margit Rausch
Kundalini Yoga
Ganzheitliches Coaching
Somatic Experiencing

0676/513 4477
m.rausch@kundalinigraz.at
www.kundalini-graz.at

Kundalini Yogakurs

Harmonie für Körper Geist & Seele durch die
Energie der Chakren

Stress ist die Hauptursache von Krankheiten. Er setzt das feinstoffliche Energiesystem starken Bewährungsproben aus und macht es anfällig für externe Belastungen. Schnelligkeit, Reizüberflutung und Hektik machen es uns schwer innere Ruhe, energetische Ausgeglichenheit und Kontakt mit uns selbst zu finden und zu bewahren. In diesen Kursen werden wir spezielle Übungsreihen und Meditationen praktizieren um die acht Hauptchakren (Energiezentren, Teil des feinstofflichen Energiesystems) in unserem Körper zu aktivieren und zu balancieren. Dadurch nehmen wir bewusst positiven Einfluss auf unsere Lebensenergie, können diese aktivieren und harmonisieren und Blockaden auf physischer, mentaler und emotionaler Ebene können gelöst werden.

Kursbeginn ist am 2. September 2019, 9.00-10.30 Uhr

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



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.