



Mag. Margit Rausch  
Kundalini Yoga  
Ganzheitliches Coaching  
Somatic Experiencing

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

## Kundalini Yogakurs

### Kundalini Yoga - Hormonyoga

Hormon Yoga ist eine Yoga Art, die gerade im Trend liegt. Kundalini Yoga per se ist ein natürliches und wirkungsvolles Hormonyoga. Warum? Der Schwerpunkt im Kundalini Yoga liegt vor allem auf dem Nerven- und am Drüsensystem. Die Effektivität des Kundalini Yoga als Hormonyoga resultiert aus seiner Ganzheitlichkeit. Die Kriyas (Übungsabfolge) bestehen aus dynamischen Körperübungen bei denen ein besonderes Augenmerk auf die meditative Haltung gelegt wird. Die Asanas (Körperübung), Atemtechniken (Pranayama) und Meditationen sind fein aufeinander abgestimmt und erzeugen ein ganzheitliches Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

Die Anregung des Drüsensystems und die positive Wirkung auf das Nervensystem sowie das Balancieren der Chakren führen zu einer gezielten psychischen Stabilisierung des und der Übenden.

Die wohltuende Wirkung der Hormon-/ Drüsensets wird nicht nur während der Wechseljahre, sondern auch bei Regelproblemen, Fruchtbarkeitsproblemen oder depressiven Verstimmungen genutzt. Die Drüsen sind die Wächter unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens, daher wirkt sich Kundalini Yoga nicht nur positiv auf Frauen aus, sondern ist auch für Männer äußerst wohltuend.

Der bewusste Umgang mit sich selbst, Stressabbau und Entspannung helfen ein neues Gleichgewicht zu finden, egal in welcher Lebensphase man sich gerade befindet.

**Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr ab 1.10.2019**

Messendorferberg 65, 8042 Graz

Bitte bei bunt läuten und mit dem Auto hinunter fahren!

Matten, Decken und Kissen sind vorhanden.



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.