



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 ...für einen gesunden Rücken

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule (Verspannungen, Bandscheibenprobleme, u.a.) Gezielte Übungen für die Wirbelsäule und die involvierten Muskeln sowie die Dynamik des Kundalini Yoga unterstützen die Wirbelsäule in ihrer Beweglichkeit und stärken den Haltungsapparat. Spezifische Meditationen ergänzen die Kriyas.

Die meisten Rückenleiden sind auf Haltungsfehler zurückzuführen, die wir uns bereits in der Kindheit angeeignet haben. Durch einseitige Belastungen werden die Wirbelgelenke überlastet, die stützende Muskulatur verkrampft und es kommt zu chronischen Verspannungen. Bei Stress erhöht sich die Muskelspannung. Besonders Schulter- und Nackenmuskulatur sind betroffen. Lebensumstände, Umfeld und psychische Komponenten spielen ebenfalls eine Rolle dabei, wie wir uns halten. Ein Mensch, der entspannt, offen und erfolgreich sein Leben lebt, geht nicht mit gebeugtem Gang. Seine Haltung ist gerade und sein Rücken aufrecht. Jemand, der viel Leid zu tragen hat oder sich viel auflädt, drückt dies häufig durch seine Körperhaltung aus. Die Schultern sind nach vorne gezogen, der Rücken ist rund. Zwischen Körperhaltung und der Persönlichkeit eines Menschen besteht eine dynamische Wechselbeziehung.

*„Kundalini Yoga bedeutet, dass du dich erhebst, um dein Potential und deine Vitalität zu finden und nach deinen Tugenden zu greifen. Es kommt nichts von außen. Versuche das zu verstehen. Alles ist in dir. Du bist das Lagerhaus deiner Gesamtheit.“ Yogi Bhajan*

**Donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr ab 12.9.2019**

Messendorferberg 65, 8042 Graz

bitte bei bunt läuten und mit dem Auto hinunter fahren!



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.