



Mag. Margit Rausch
Kundalini Yoga
Ganzheitliches Coaching
Somatic Experiencing

0676/513 4477

m.rausch@kundalinigraz.at

www.kundalin-graz.at

Kundalini Yoga Kurs im Herbst

Dienstags 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn am 5.9.2017
Messendorfberg 65, 8042 Graz

Montags 9.00-10.30 Uhr
Beginn am 4.9.2017
Sparbersbachgasse 63, 8010 Graz
Upledger Institut



Klassische Kriyas, Meditationen und Pranayam

In diesem Kurs werden wir ganz neue Kriyas praktizieren, die teilweise noch nie veröffentlicht wurden! Sie wurden in den späten 60er, 70ern und 80er Jahren von Yogi Bhajan unterrichtet. Ich bin selbst gespannt auf sie!

Kundalini Yoga strebt die Verbindung von Körper, Geist und Seele an. Es geht vor allem darum Fühlen und Tun in Einklang mit dem höchsten menschlichen Potential zu bringen. Kundalini Yoga ist ein Prozess des Einswerdens, ein Prozess der Heilung. Je gesünder ein Mensch ist, umso freier und üppiger fließt seine Lebensenergie. Die Lebensenergie entspricht der Kundalini-Energie, und diese wollen wir kontrolliert erhöhen, sodass wir selbstbestimmter, gesünder, energievoller und selbst-bewusster werden.

Kurskosten (10 Termine): € 160,—
Einzelstunde: € 20,—

Anmeldung erbeten unter:
m.rausch@kundalini-graz.at

Du kannst dir deinen Platz sichern indem du den Kursbeitrag auf folgendes Konto überweist:

IBAN: AT20 2081 5000 0492 6697
BIC: STSPAT2GXXX

Bitte bequeme Kleidung und eventuell ein Wasser mitbringen.
Matten und Decken 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.