



Mag. Margit Rausch
Kundalini Yoga
Ganzheitliches Coaching
Somatic Experiencing

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

Kundalini Yogakurs

Ein Kurs für Deine persönliche Transformation und Entwicklung

In diesem Kurs werden wir spezielle Kriyas machen, die Dich in Deiner persönlichen Entwicklung unterstützen. Die momentanen Zeiten sind herausfordernd. Wir sind im Umbruch. Vieles ist anders als bisher. Das kann zu Verwirrung, Angst und Unsicherheit führen. Das wichtigste ist, dass Du in Dir ruhen kannst und in Dir mit Dir in Frieden bist. Die Kriyas und Meditationen festigen Dich, sodass Du den neuen Zeiten mit Zuversicht und Vertrauen begegnen kannst.

KURSBEGINN

Montag, 14. September 2020, 9.00-10.30 Uhr

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

und Dienstag, 15. September 2020, 19.30-21.00 Uhr

Messendorfberg 65, 8042 Graz



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.