



YOGA⁺

ANMELDUNG

Die Tanzschule Rosenheim
Weinstr. 12
83022 Rosenheim
Tel.: 08031 - 40 16 80

BITTE MITBRINGEN

Helle bequeme Kleidung, rutschfeste Sportunterlage, Wolldecke für die Entspannung

Im Kurs werden sowohl Kundalini Yoga als auch weitere Methoden zur Entspannung und Selbstheilung vermittelt. Diese Methoden können z.B. auf Meditationen, innere Körperreisen und tänzerischen Elementen basieren.

Kundalini Yoga ist eine sehr dynamische Form des Yoga, bei der die richtige Atemführung eine zentrale Rolle spielt. Die Übungsreihen werden in einer fest vorgegebenen Reihenfolge angeleitet, die darauf angelegt ist, eine spezifische Wirkung zu erzielen. Nach der Entspannungsphase folgt immer eine Meditation. Auch das Singen von Mantren (Worte und Silben, die energetisch wirken) nimmt eine zentrale Rolle ein. Durch Kundalini Yoga wird der ganze Mensch wieder in Balance gebracht und die Lebenskraft aktiviert. Es fördert die innere Heilung, geistiges Wachstum und Lebensfreude.

KUNDALINI YOGA



Katharina Vogel
geprüfte Kundalini-Yogalehrerin
durch 3H Organisation e.V.