



## Kundalini Yoga

Die Welt steckt voller Möglichkeiten. Es sind Chancen, uns und unser Leben wahrhaftig zu entfalten und den Sinn zu geben, der für uns bestimmt ist. Oft dürfen wir Berge erklimmen, bevor wir sie voll und ganz erkennen können. Diese Aufstiege verlangen Kraft, Wachheit und Achtsamkeit. Wir schwanken dabei zwischen Vertrauen und Angst, Freude und Traurigkeit, Aktionismus und Verharren, Liebe und Wut, ... . Doch es ist sicher, dass wir auf diesem Weg geführt werden und uns dafür öffnen dürfen, was das Leben alles für uns bereithält.

Kundalini Yoga führt uns ganz bewusst in diesen Prozess des Lebens, um in uns zu erwecken, was wir im Leben erfahren und lernen dürfen. Es ist das Experiment, zum Beobachter unseres eigenen Selbst zu werden und das eigene Bewusstsein auf die Unendlichkeit auszurichten. Es ist das Erlebnis, dass die Schatztruhe voller Weisheit, Intuition und Mitgefühl schon immer in uns ist, bereit geöffnet zu werden. Wir erfahren unseren wahren Kern, unsere uns innenliegende unendliche Welt, die wir der äußeren Welt als Geschenk anbieten dürfen. Jeder von uns ist einzigartig und auf eine ganz besondere Art und Weise wunderschön. Wir dürfen zu dieser Erkenntnis gelangen, sie in all unseren Körpern integrieren und damit beginnen, unser Selbst auf eine authentische Art und Weise zu heilen und auszudrücken. Dann begegnen wir dem, was wir unser „Ich“ nennen. Unabhängig des äußeren „Scheins“. Rein auf unsere eigene

Authentizität ausgerichtet, die es herauszuschälen gilt und die uns in ein tiefes Glück führt. Direkt in unser Herz.

Kundalini Yoga ist ein Weg, der offen für neue Zeiten und Lernprozesse ist und dabei mit tiefen Wurzeln auf der Erde und der eigenen Herkunft ruht. Es sind Erfahrungen, keine Theorien, die wir machen dürfen und die unser Herz für uns selbst und die Dankbarkeit für unser Leben und all das, was darin passiert, öffnet. Es ist die Vereinigung der Polaritäten und ein Wegweiser für die eigene persönliche Entwicklung. Kundalini Yoga gibt uns einen Anstoß, uns ehrlich und mit Liebe zu spüren, neu zu entdecken und uns dabei zu unterstützen, das zu sein, was wir von Geburt an sind: glücklich, gesund und heilig.

### Lehre und Wirkungsweisen

Kundalini Yoga ist der Anstoß zu einer Entwicklung, etwas in unserem Leben zu verändern. Es ist der Diamant, der mehr als 22 Yoga-Arten vereint und uns eine beständige Gesundheit, Glück und Ganzheitlichkeit verleiht. Kundalini Yoga ist dynamischer als andere Yoga-Arten und wirkt dadurch noch stärker auf die Lebensenergie! Es schlägt die Brücke zwischen den Bedürfnissen der heutigen Menschen und der Spiritualität des Yogas.

Kundalini Yoga ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die Übungsstunden beinhalten Kriyas (Yogareihen), die auch für Yoga-Neulinge sofort umsetzbar sind. Kundalini Yoga ist anspruchsvoll, abwechslungsreich, kräftigend, entfaltend und immer wieder eine neue Erfahrung!

Kundalini Yoga lehrt Dich, ein starkes Nervensystem, vitale Drüsen, ein starkes Immunsystem, eine gute Durchblutung, starke Muskeln, einen ausgeglichenen Kreislauf und den gesamten Körper gezielt zu entwickeln. Dies führt zu einem stetig wachsenden Bewusstsein mit Deinem eigenen Körper, Deiner Seele und Deinem Geist und mit den Auswirkungen der eigenen Gewohnheiten umzugehen.

Durch die dazu gehörige Meditation wird der Geist beruhigt und Du entwickelst die nötige Intuition, um zu erkennen, was real und wichtig ist. Es ist die Kunst, mit Gewohnheiten zu brechen und den Geist zu reinigen. Zudem fördert sie das Wohlbefinden, den inneren Frieden, gibt Stabilität und Ruhe. Reaktionen und Gewohnheiten werden aufgelöst und sie behebt unterbewusste Ängste und Blockaden, so dass Du fähig wirst, Energie zu bündeln und Deine Leistungsfähigkeit und geistige Klarheit zu stärken. Kundalini Yoga beinhaltet die acht Arme der Yoga-Praxis, die es ermöglichen, das komplette Spektrum von Körper und Geist als Gesamtsystem zu entwickeln. Kundalini Yoga beinhaltet diese acht Arme in jedem Sadhana bzw. in jeder vollständigen Kriya. Kundalini Yoga ist dynamischer als andere Yoga-Arten und wirkt dadurch noch stärker auf die Lebensenergie in Dir!