

Kundalini Yoga

Die Kursstunden beinhalten körperliche Übungen in Kombination mit Atemübungen, Ruhephasen und Meditationen in Kombination mit mantrischen Gesängen. Durch die ausgewählten Übungsreihen werden bestimmte Körperteile trainiert (Wirbelsäule, Bauch, Beine, Po) oder Körperfunktionen angeregt (Herz-Kreislauf, Lymphsystem, Drüsen, Verdauung). Mit den auf die Übungen folgenden Entspannungsphasen wird die Regeneration des Körpers und des Nervensystems erreicht. Die Meditationen arbeiten an der Klarheit des Geistes. Dadurch wird es leichter, Abstand zum Alltagsgeschehen und somit mehr Gelassenheit und Zufriedenheit mit sich selbst zu erreichen. jameek / photocase.com



Yogaschule Claudia Siems
Kundalini Yoga Lehrerin (Praktioner)
Fährkamp 6 - 23749 Grube
post@claudia-siems.com

Telefon (04364) 471 866

**Beginne, wenn Zeit für
dich ist und der Druck
wird weichen. Yogi Bhajan**