

Die grüne Woche. Reinigung und neue Energie.



Kundalini Yoga und grüne Diät.

StartTag

Sonntag, 28.3.2010, 5:30 – ca. 17:00 Uhr

Abschluß Tag

Freitag, 2.4.2010, 5:30 – ca. 13:00 Uhr

Kundalini Yoga Zentrum München



Die grüne Diät

ist eine vegetarische Monodiät, bei der nur grünes Obst und Gemüse verzehrt wird. Dadurch wird der Körper effektiv entgiftet: vor allem Leber und Blut werden gereinigt. Gleichzeitig wird das Verdauungssystem entlastet und die Sauerstoffaufnahme verbessert. Du bekommst viel frisches Prana und neue Lebensenergie. Die Diät „entstresst“ Deinen Geist. So entsteht ein Gefühl der Leichtigkeit und Frische auf allen Ebenen.

Diesen Prozeß unterstützen wir mit Kundalini Yoga, Entspannung und Meditation, sowie speziellem Pranayama Übungen und Mantras. Du erfährst alles Wissenswerte über die Wirkungsweise und Durchführung der grünen Diät, erhältst Tipps für geeignete Lebensmittel und Rezepte, sowie unterstützende Maßnahmen für zuhause.

Ablauf

-Sonntag, 28.3.2010 Start Tag

Beginn 5:30 Sadhana, 8:30 Obstfrühstück, 9:30 – ca. 17:00 Einführung in die grüne Diät, Yoga und Meditation, gemeinsames Kochen und Essen, Rezepte, Breathwalk, Pranayama, Celestial Communication, Entspannung und Heilmeditation.

-Von Montag bis Donnerstag wird das normale Kursprogramm im Yoga Zentrum auf die grüne Woche und das Thema Reinigung abgestimmt. Tägliche Heilmeditation am Abend.

-Freitag, 2.4.2010 Abschluß Tag

Beginn 5:30 Sadhana, 8:30 Obstfrühstück, 9:30 – 13:00 Yoga und Meditation, Erfahrungsaustausch, gemeinsames Kochen und Essen.

Kosten

28.3. Start Tag 80€ incl. Essen, ermäßigt 70€

2.4. Abschluß Tag 35€, ermäßigt 30€

(jeder bringt Beitrag zum Essen mit)

Gesamtpreis 115€, ermäßigt 100€

Lehrerin

Indra Kaur, Kundalini Yoga Lehrerin I+II,
Shakti Dance Lehrerin, Sat Nam Rasayan I+II
Mitbegründerin des Kundalini Yoga Zentrum



Infos & Anmeldung

Kundalini Yoga Zentrum München e.V.,

Kaiserstr. 13, 80801 München-Schwabing, Kontakt: Indra Kaur

Tel. +49-177-20 88 323, Email: indra@k-yoga.de