

Kundalini Yoga Zentrum - Stundenplan Jahreswechsel 2011 - 2012

Zeit	Montag 19.12	Dienstag 20.12	Mittwoch 21.12	Donnerstag 22.12	Freitag 23.12	Samstag 24.12	Sonntag 25.12
05:30 - 08:00	Sadhana	Sadhana	Sadhana	Sadhana	Sadhana	Sadhana	Sadhana
10:00 - 11:30	Kundalini Yoga	Kundalini Yoga	Kundalini Yoga für Frauen	Kundalini Yoga	Kundalini Yoga		
18:30 - 20:00	Kundalini Yoga Intensiv	Kundalini Yoga für Einsteiger	Kundalini Yoga	Kundalini Yoga	Kundalini Yoga		
20:15 - 21:45	Kundalini Yoga		Kundalini Yoga	Kundalini Yoga für Frauen	Kundalini Yoga für Männer		

Zeit	Montag 26.12	Dienstag 27.12	Mittwoch 28.12	Donnerstag 29.12	Freitag 30.12	Samstag 31.12	Sonntag 01.01.2012
05:30 - 08:00	Sadhana	Sadhana	Sadhana	Sadhana	Sadhana	Sadhana	Sadhana
10:00 - 11:30							
18:30 - 20:00							
20:15 - 21:45						Spirituelle Sylvesterfeier	

Zeit	Montag 02.01	Dienstag 03.01	Mittwoch 04.01	Donnerstag 05.01	Freitag 06.01	Samstag 07.01	Sonntag 08.01
05:30 - 08:00	Sadhana	Sadhana	Sadhana	Sadhana	Sadhana	Sadhana	Sadhana
10:00 - 11:30							
18:30 - 20:00	Kundalini Yoga Intensiv	Kundalini Yoga für Einsteiger	Kundalini Yoga	Kundalini Yoga			
20:15 - 21:45							

Sadhana: Spirituelle Morgendisziplin. Lesen des Japji von Guru Nanak, Kundalini Yoga und Mantra Meditation. Dauer 2,5 Stunden. Auf Spendenbasis, offen für Alle!

Kundalini Yoga: Wirkungsvolle Yoga Übungsreihen und Meditationen nach Yogi Bhajan, mit Fokus auf Entwicklung der Sensitivität und Selbstwahrnehmung.

Kundalini Yoga Intensiv: Dynamisches und kraftvolles Üben von anspruchsvolleren Yoga Sets und Meditationen für Fortgeschrittene.

Kundalini Yoga für Frauen: Übungsreihen und Meditationen zur Stärkung von Nerven- und Drüsensystem und für weibliche Adi Shakti Energie.

Kundalini Yoga Einsteiger: In diesem Kurs werden die grundlegenden Techniken des Kundalini Yoga ausführlich erklärt und geübt. Neben einer Einführung ins Yoga lernst Du die wichtigsten Atemtechniken, und machst Dich vertraut mit einfachen Übungsreihen, Meditationen und Entspannung. - Anmeldung erforderlich! -

Yoga für Schwangere: Spezielle Kundalini Yoga Übungen zur Vorbereitung auf die Geburt. Achtsames Üben, bewußtes Atmen, Meditation und Singen stärken den Körper für die Geburt und helfen, zwischen Spannung und Entspannung zur eigenen Mitte zu finden.