

Aad Such - Komm ins Fliesen



Shakti Dance
Workshop
mit Indra Kaur
Samstag 4. Juni 2011
14:00 - 17:00



Kundalini Yoga Zentrum München



Shakti Dance® ist das Yoga des Tanzes, begründet durch Avtar Kaur Olivier. Es verkörpert das intuitive Fliesen des Tanzes und die überlieferte Weisheit des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan. Shakti Dance verwandelt den Tanz in eine yogische Praxis voller Kreativität und Lebendigkeit.

Fließende Asanas dehnen sanft und erlauben Körper und Geist tief zu entspannen. Rhythmische, stehende Bewegungen und Tanzschritte in Koordination mit dem Atem ermöglichen, alte Energien loszulassen und führen direkt in einen harmonischen Zustand höherer Schwingungsebene und Energie. Sich wiederholende Bewegungen in Verbindung mit Mantra Musik festigen den Energiefluss und führen den Geist in die Stille der Meditation.

In diesem Workshop wird uns das Kundalini Shakti Mantra „Aad Such, Jugad Sach, Haibhi Sach, Nanak hosi bhi sach“ begleiten. Es erinnert uns an die Wahrheit in unserem Leben und verbindet uns mit der Unendlichkeit der Wahrheit. Es hat die Fähigkeit, Blockaden aufzulösen und uns vom Stillstand wieder in den Fluss zu bringen. Höhepunkt des Workshops ist eine getanzte Meditation, die die Kraft des Mantras durch die geometrische Form des Pentagramms verstärkt.

Anmeldung

Schriftliche Anmeldung per email erbeten.

Kontakt: Indra Kaur, Tel. 0177-20 88 323

Email. indra@k-yoga.de,

Alle Könnenstufen sind willkommen.

Kosten

35€ / 30€ ermäßigt. Barzahlung vor Ort.

Ort

Kundalini Yoga Zentrum München, Kaiserstr. 13,
80801 München-Schwabing

Indra Kaur

Kundalini Yoga- und
Shakti Dance Lehrerin.

Unterrichtet seit 2003.

Zahlreiche Fortbildungen,

u.a. in Sat Nam Rasayan.

Web.

www.k-yoga.de,

www.shaktidance.net

