



Isht Sodhana Kriya



Mantra Meditation mit Sant Subagh Kaur

Dienstag, 31. Januar 2012
von 20:15 – 21:45h



Kundalini Yoga Zentrum München

Fühl dich eingeladen –

in dieser winterlichen, erdig - energetischen Zeit - eine kraftvolle Mantra Meditation zu zelebrieren, die Erde und Himmel miteinander verbindet.

Während dich Mutter Erde mit Beständigkeit, Stabilität und Geborgenheit versorgt, du gut verwurzelt auf dem Boden sitzt, dich tragen lässt von dieser Kraft, öffnest du dich gleichzeitig dem Himmel, dem Äther; der Zugang zu deiner Spiritualität, ohne Raum und Zeit, frei und grenzenlos. Getragen von der Energie Guru Ram Das, integrierst du diese beiden Elemente und deren Qualitäten in dir, lässt sie in deinem Herzraum zusammenfließen, dort wo du zu Hause bist, manifestieren sich die Eigenschaften von Erde und Himmel.

In dieser Zeit ist es mehr denn je wichtig, mit beiden Beinen im Leben zu stehen und gleichzeitig den „ Draht nach oben „ zu halten - ganz in Verbindung mit deiner Spiritualität zu sein. **Wir meditieren mit dem Mantra „Dharti He, Akash He, Guru Ram Das He „** in **Originallänge für 62 min.** Vor der Meditation gibt es eine kurze Einführung und ein paar Aufwärmübungen, um gut sitzen zu können.

Kosten:

20€, ermäßigt 15€.

Ort:

Kundalini Yoga Zentrum München, Kaiserstr. 13, 80801 München, www.k-yoga.de

Kontakt & Anmeldung:

Sant Subagh Kaur, email: santsubagh@k-yoga.de

Lehrerin

Sant Subagh Kaur
KY-Lehrerausbildung 1+2,
3 HO Fachausbildung
„Geburtsvorbereiterin,
Yoga für Schwangere
und Rückbildung“

