

# Bound Lotus

‘Die Mutter alle Posen’ Yogi Bhajan



Bound Lotus, auch bekannt als Baddha Padmasana, oder physische Einheitshaltung, hat seine Wurzeln im Kundalini, Ashtanga und Hatha Yoga.

Bound Lotus ist eine erholsame Haltung, die den gesamten Körper mit einbezieht, indem dieser in ein Symbol der Unendlichkeit geführt wird. Wie viele yogische Posen, die für einen längeren Zeitraum gehalten werden, erlaubt der Bound Lotus unserem Körper und Verstand in die Gefilde des Geistes einzutauchen - dort, wo alle Heilung möglich wird.

Bound Lotus ist eine sehr transformative Haltung, die unsere physische und geistige Flexibilität fördert. Er wirkt sich sehr positiv auf unsere Verdauungsorgane aus und stärkt unser Nerven- und Immunsystem.

Darüber hinaus klärt und öffnet er unsere Chakren und baut unsere karmischen Blockaden, sowie unsere negativen Tendenzen und Emotionen ab.

Bound Lotus entwickelt zudem den Zustand von Shuniya (göttliche Stille), Anand (höchstes Glück) und Samadhi (erwachtes Bewusstsein).

Lehrer:  
André Sat Ravi Singh Danke  
Kundalini Yoga Lehrer  
Kundalini Yoga East, NYC  
[www.yogarelations.com](http://www.yogarelations.com)



Preis: €20.- / 4 Punkte /  
5€ mit Monatskarte

Ort:  
Kundalini Yoga Zentrum  
Kaiserstr. 13, München-Schwabing,  
T. 089-55 29 39 88, Email: [info@k-yoga.de](mailto:info@k-yoga.de)

Dienstag, 17. April '12  
20:15 - 21:45 Uhr

Kundalini Yoga Zentrum  
München

*‘When you practice Bound Lotus, it makes you strong like iron on the inside and radiant like the sun on the outside.’  
Yogi Bhajan*