

Praxis der Meditation



mit **Kai**

an 5 Abenden
Dienstags 20:15-21:45
27.08; 17.09; 12.11; 19.11; 10.12.13



Kundalini Yoga Zentrum
München



*"Meditation ist eine kreative
Bewegung hin zu jenem Zustand in dem du
das Unendliche in dir wahrnehmen kannst"*

Yogi Bhajan

An sich ist Meditation doch so einfach. In der eigenen Praxis sperrt sich aber manches. Wie kann ich meine Blockaden besser erkennen, und wie halte ich meinen Körper und meine Aufmerksamkeit bei der Stange?

In einer Folge von 5 Abenden erkunden wir sehr praktisch:

- Worum geht es bei Meditation?
- Wie erkenne ich besser was mir da geschieht?
- Wie wähle ich mir eine Meditation aus?
- Welche Praxis kann mich persönlich unterstützen?

Jeder Abend umfasst einige Erläuterungen, ein kurzes Yoga-Set, eine Folge von praktischen Übungen zur Meditation, Entspannung und Austausch.

Du wirst praktische und nützliche Methoden kennen lernen, um deine Meditation weiter zu vertiefen und deine persönliche Praxis zu gestalten.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Grundkenntnisse im Kundalini Yoga sind hilfreich aber nicht Bedingung.

Infos & Anmeldung

Kundalini Yoga Zentrum München
Kaiserstraße 13, 80801 München-Schwabing

Kontakt: Kai@k-yoga.de

Kosten:

- pro Abend 15 €, 5er Karte 65 € für alle Abende
- YZ-Karten: Jahres-, Monats-, Punktekarten gelten
- Ermäßigung für Mitglieder des Yogazentrums, Schüler & Studenten, Erwerbslose

Bankverbindung: Stadtparkasse München

Konto 115 170 383, BLZ 701 500 00; "Meditation"



Leitung: Kai

Zertifizierter Lehrer und Ausbilder
in Kundalini Yoga und
Sat Nam Rasayan