



# Kundalini-Yoga Kiel

## *Kundalini-Yoga für deine Balance*

Was brauchst du, um in Balance zu sein?

Woran merkst du, dass du in Balance bist?

Was bringt dich aus der Balance?

Was hilft dir, wieder in Balance zu kommen?

In den Kursen im August und September werde ich Übungsreihen und Meditationen anleiten, die dir helfen, in deine Balance zu finden und dich darin unterstützen, in deiner Balance zu bleiben. Dabei geht es nicht nur um deine körperliche, sondern auch um deine innere emotionale Balance.

In dem Kurs am **Montag** wird es vor allem um deine körperliche Balance gehen. Durch Kriyas und Aufwärmübungen mit verschiedenen Gleichgewichtshaltungen wirst du deine Balance und deine Standfestigkeit verbessern. Durch die Wahrnehmung deiner Haltung durch dein Gleichgewichtsorgan im Innenohr, die Weiterleitung dieser Informationen durch dein Nervensystem an die Muskulatur und die daraus resultierenden Bewegungen wird dein ganzer Körper aktiviert. Die Ausführung der Balance-Haltungen spiegeln deine innere Ausgeglichenheit. An einem Tag kannst du z.B. ohne Probleme den Baum für zwei Minuten, ohne zu wackeln ausführen, an einem anderen Tag gelingt es dir nicht.

In dem Kurs am **Dienstag** wird es vor allem um die Balance für dein Hormonsystem gehen. Durch spezielle Kriyas, Pranayamas, Meditationen und Massagen werden deine Hormondrüsen aktiviert und dein Hormonhaushalt in Balance gebracht. Ein gut ausbalancierter Hormonhaushalt ist wesentlich für deine physische und psychische Gesundheit. Wenn z.B. über einen längeren Zeitraum zu viel Adrenalin gebildet und ausgeschüttet wird, kommst du nicht zur Ruhe, kannst nicht entspannen und schläfst schlecht.

In dem Kurs am **Donnerstag** wird es vor allem um Rhythmen in deinem Leben gehen. Einer der wichtigsten Rhythmen ist deine Atmung, du

[www.kundaliniyoga-kiel.de](http://www.kundaliniyoga-kiel.de)



# Kundalini-Yoga Kiel

erlebst die Anspannung bei der Einatmung und die Entspannung bei der Ausatmung. Jede Bewegung, die du ausführst, ist ein Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung der Muskulatur. Die Kontraktion deines Herzens und auch der Wechsel zwischen dem sympathischen und parasympathischen Nervensystem sollten rhythmisch - mit Adaption an deinen Tagesverlauf - stattfinden.

Durch spezielle Kriyas, Pranayamas und Meditationen wirst du diese rhythmischen Vorgänge in deinem Körper erleben.

Alle Kurse richtet sich an Menschen mit und ohne Yogaerfahrung. Ziel dieser Kurse ist es, dir zu vermitteln, wie du durch einfache Yogaübungen in deine Balance findest und in deiner Balance bleiben kannst.

## **Termine:**

montags online 20:00 - 21:30 Uhr:

2.8., 9.8., 16.8., 23.8., 30.8., 6.9., 13.9., 20.9., 27.9.2021

dienstags in Honigsee (Alte Dorfstraße 1) und online 18:00 - 21:30 Uhr:

3.8., 10.8., 17.8., 24.8., 31.8., 7.9., 14.9., 21.9. 28.9.2021

donnerstags online 20:00 - 21:30 Uhr:

5.8., 12.8., 19.8., 26.8., 2.9., 9.9., 16.9., 23.9., 30.9.2021

**Kosten je Kurs:** 135,- €

## **Anmeldung**

per Mail an [tenna@kundaliniyoga-kiel.de](mailto:tenna@kundaliniyoga-kiel.de) oder  
telefonisch (0170 543 94 73)

**Bezahlung** in bar, per Paypal (Adresse: [mdahl@hohenhorst.de](mailto:mdahl@hohenhorst.de)) oder per  
Überweisung auf mein Konto bei der Augsburger Aktienbank,  
IBAN DE85 2009 0500 0407 2857 95