



Kundalini-Yoga Kiel

Kundalini-Yoga Workshops in Honigsee

21.8.2021 Kundalini Yoga - Psoas, unser Seelenmuskel

In diesem Workshop liegt der Fokus auf der Wahrnehmung und Dehnung deines großen Lendenmuskels, dem Psoas. Dieser Muskel bzw. diese Muskelgruppe verbindet deine Wirbelsäule mit deinen Beinen und über die Faszien auch mit deinem Zwerchfell und dem Beckenboden. Auf körperlicher Ebene beeinflusst er unsere Haltung, stabilisiert die Wirbelsäule und ist der stärkste Hüftbeuger.

Auch die Atmung wird über den Spannungszustand des Psoas beeinflusst, wenn der Psoas kräftig und gleichzeitig entspannt ist, ist unsere Atmung lang und tief. Ist der Psoas verkürzt und verspannt, wirkt sich das u. A. negativ auf unsere Atmung aus.

Da der Psoas als großer Muskel auf Stress und reagiert, zieht er sich bei Stress oft zusammen und häufig bleibt er dauerhaft verkürzt und angespannt. Das wird auch physische Traumakontraktion genannt. Der Zustand deines Psoas ist ein Gradmesser für dein persönliches Sicherheitsgefühl.

11.9.2021 Kundalini Yoga - Pranayama, was ist das eigentlich?

In diesem Workshop liegt der Fokus darauf, verschiedene Atemtechniken, die im Kundalini Yoga immer wieder angewendet werden, kennenzulernen, anzuwenden und ihre Wirkung zu erleben.

Wenn du weißt und erlebt hast, wie ein bestimmtes Pranayama wirkt, kannst du es in deinen Alltag integrieren. Du hast dann z.B. in Stresssituationen ein Werkzeug in deiner Hand, um dich über deine Atmung zu beruhigen.



Kundalini-Yoga Kiel

16.10.2021 Kundalini Yoga für ein starkes Immunsystem I

In diesem Workshop liegt der Fokus darauf, durch verschiedenen yogische Techniken dein Immunsystem zu stärken. Dazu gehören Kriyas (Übungsreihen), Pranayamas (Atemtechniken) und Meditationen zur Stärkung des Immunsystems, zur Krankheitsabwehr und Förderung der Ausscheidung und Verdauung. Du lernst diese Techniken kennen, kannst sie in deinen Alltag integrieren und dadurch noch mehr Verantwortung für deine eigene Gesundheit und dein Wohlergehen übernehmen.

30.10.2021 Kundalini Yoga für ein starkes Immunsystem II

In diesem Workshop liegt der Fokus darauf, durch verschiedene yogische Techniken dein Immunsystem zu stärken. Dazu gehören Kriyas (Übungsreihen), Pranayamas (Atemtechniken) und Meditationen zur Stärkung des Immunsystems, zur Krankheitsabwehr und Förderung der Ausscheidung und Verdauung. Du lernst weitere Techniken kennen, kannst diese in deinen Alltag integrieren und dadurch noch mehr Verantwortung für deine eigene Gesundheit und dein Wohlergehen übernehmen.

27.11.2021 Kundalini Yoga - Beweglichkeit

In diesem Workshop liegt der Fokus auf Übungen und Kriyas, die deine Beweglichkeit fördern. Während die Kriyas Deiner physischen Beweglichkeit dienen, verbessern Meditationen Deine mentale Beweglichkeit.

11.12.2021 Kundalini Yoga - Entspannung im Advent

In diesem Workshop liegt der Fokus auf verschiedenen Entspannungs-Techniken, die du dann auch in deinen Alltag integrieren kannst.

18.12.2021 Kundalini Yoga - Durchatmen und Innehalten vor den Feiertagen

Lass dich überraschen!