



KUNDALINI YOGA

Entdecke dein unendliches Potenzial

Kundalini Yoga besteht aus einer Menge von Werkzeugen, die über tausende von Jahren entwickelt und verfeinert wurden. Dies um unsere Körpersysteme und unsere Erfahrung der Realität zu steigern und um immense Ergebnisse in allen Lebensbereichen zu schaffen. Kundalini Yoga ist das Yoga des Bewusstseins und ist die umfassendste aller Yoga Traditionen. Es kombiniert Meditation, Mantra, physische Übungen und Atemübungen.

Die uralte und transformierende Tradition des Kundalini Yoga wurde Ende der 60er Jahre von Yogi Bhajan in den Westen gebracht. Kundalini Yoga umfasst einfache yogische Techniken, welche von allen ausgeübt werden können, egal wie alt oder erfahren man ist. Es ist eine komplette Wissenschaft, welche dafür geschaffen ist, deine Kundalini Energie anzuheben, um dich zu deinem höchsten Bewusstsein zu führen.

Mit Kundalini Yoga kannst du einen gesunden Körper und ausgeglichenen Geist erlangen, dich mit deinem wahren Selbst verbinden und dein wahres Potential erfahren. Wir stärken das Nervensystem, gleichen das Drüsensystem aus, reinigen den Körper und beruhigen den Geist. Die Effekte setzen sehr schnell ein und du wirst stärker, friedlicher, glücklicher und ausstrahlender, damit du die Herausforderungen des Lebens siegreich bewältigen kannst. Komm in tiefen Kontakt mit deiner Seele und erwecke dein wahres Selbst, dein Sat Nam, der Teil in dir, wo du wirklich du selber bist. Baue all die Schichten ab, welche dein Bewusstsein verschleiern. Wenn unser Geist erhöht wird, beginnen wir uns wie wundervolle Menschen zu fühlen, welche WIR SIND. Du musst dich nicht zwanzig Jahre in eine Höhle zurückziehen, um zu meditieren. Du darfst Du selbst sein!

Bekannt als Yoga für "Householder", ist Kundalini Yoga für Menschen, welche im Berufs- und Familienleben stehen, Beziehungen pflegen, kreativen Tätigkeiten nachgehen. Im Kundalini Yoga ist die Alltäglichkeit der Weg zu deinem eigenen Königreich, deiner Wirklichkeit und deinem Glück. Gleichzeitig ist es eine tief meditative Praxis, die es dir ermöglicht, einen Zustand der Neutralität zu erlangen, auch in den Schützengraben der alltäglichen Rollen und Verantwortlichkeiten in der Welt.

Yoga und meditative Praxis ist kein Luxus mehr für eine kleine, abgeschiedene Gruppe von Menschen, sondern genau für alle uns Menschen der heutigen Zeit!