

In der Yogalehre steht die (Rück-)Verbindung von Körper, Geist und Seele im Mittelpunkt. Ziel ist es durch diese ganzheitliche Erfahrung, sowohl mehr Vitalität, Energie und eine Verbesserung der körperlichen Fitness und Gesundheit, als auch die Herstellung der inneren Balance zu erfahren. Yoga macht nicht nur körperlich beweglich, sondern auch geistig. So fällt es Dir leichter, neue Wege zu gehen und flexibel zu sein.

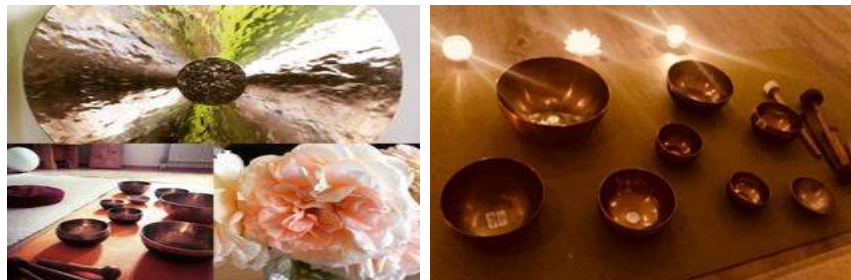
Yoga ist ein sehr alter Übungsweg, der seine Ursprünge in Indien hat. Kundalini Yoga, das Yoga des Bewusstseins und der Energie, wurde im Jahre 1968 von Yogi Bhajan, dem Meister des Kundalini Yoga, in den Westen gebracht. Die Übungen sind dynamisch und statisch, meditativ, kräftigend und entspannend, belebend und heilend. Die Kombination aus Körperhaltung und Bewegung, Konzentration und Atemführung stärkt den Energiefluss und fördert die eigene Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und die innere Stabilität, um mehr Gelassenheit und Freude, Lebensmut und Optimismus zu entwickeln.

Es können gezielt individuelle Übungsprogramme erstellt werden, welche die Krankheitssymptome lindern und somit die Lebensqualität im Wesentlichen verbessern.

In meinem Unterricht kommen unter anderem speziell entwickelte Konzepte mit Schwerpunkten, wie z.B. Stressbewältigung, Entspannung und/oder Hormon-Yoga zum Einsatz.

### **Y O G A mit Klangschalen & Gong**

wunderbar tief entspannen \* innere Balance & Stille der Gedanken finden \* die Übungsreihen vertiefen



Die Frequenzen der Klangschalen und der Gongs (Tam Tam 95cm, Fen Gong 90 & 60cm) unterstützen Dich in meinem Yogaunterricht bei  
-> Deiner tiefen Regeneration  
-> Deiner inneren Ruhe und Entspannung  
-> der Stille Deiner Gedanken  
Spüre somit intensiv mehr Geborgenheit, Urvertrauen und Zentrierung.

In Verbindung mit Yoga fördert Klang Deine Intuition, Deine Kreativität und die Möglichkeit, Dich von alten Verhaltensmustern zu lösen. Mehr BALANCE, VITALITÄT und BEWUSSTHEIT sind eine natürliche Folge dieser regelmäßigen Yogapraxis.

#### **Ablauf einer Stunde:**

Wir stimmen uns mit einem Eröffnungsmantira ein, welches dazu dient, uns zu zentrieren. Es folgen einige Aufwärm- und Dehnübungen. Danach eine Atemsequenz, die mit dem Klang der Klangschalen begleitet wird. Anschließend folgt eine von vielen verschiedenen Übungsreihen (Kriya) des Kundalini Yoga, die darauf angelegt ist, eine spezifische Wirkung zu erzielen (physisch und psychisch). Im Anschluss folgt eine Tiefenentspannung von ca. 10 bis 15 Minuten, die mit Klangschalen- und tiefen Gong-Frequenzen begleitet wird. Die nachfolgenden Meditationen unterstützen die kraftvolle Wirkung der einzelnen Kriyas. Mit einem Abschlussmantira beenden wir den Unterricht. Außerdem erhältst Du in meinen Unterricht wertvolle Tipps und Anregungen für Deine Lebenspraxis.

### **Gruppenunterricht**

8er-Karte (8 x 90 min.) 120,- € für 4 Monate gültig

flexible Teilnahme an allen meinen angebotenen Kursen -> komme einfach wann Du magst, ohne Dich festzulegen!

Probestunde (einmalig) 12,- €

### **Privatunterricht/Personal Training**

Einzelunterricht 60 min. 60,- € / 90 min. 80,- €

für 2-4 Personen (Kleingruppe) 60 min. 75,- € / 90 min. 95,- € (Gesamtpreis)

incl. der Erstellung individuell nach Deinen Bedürfnissen abgestimmter Übungsprogramme

-> Termine nach Vereinbarung in Schöneck/Kilianstädten oder auch gerne bei Dir zuhause!

### **KURSZEITEN Gruppenunterricht:**

*Derzeit Corona bedingt ausschließlich in Schöneck/Kilianstädten bitte mit Voranmeldung aufgrund der begrenzten Teilnehmeranzahl*

<b><i>abends:</i></b>	<b>Montag &amp; Donnerstag</b>	<b>19.00 - 20.30 Uhr</b>
<b><i>morgens:</i></b>	<b>Freitag</b>	<b>10.00 - 11.30 Uhr</b>

- alle Kurse sind fortlaufend und der Einstieg (auch für Anfänger) jederzeit möglich -