

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.

### **Ablauf einer Stunde:**

Wir stimmen uns mit einem Eröffnungsmantra ein, welches dazu dient, uns zu zentrieren.

Es folgen einige Aufwärm- und/oder Atemübungen.

Danach folgt ein kleiner Impulsvortrag mit wertvollen Tipps und Anregungen für Deine Lebenspraxis und anschließend 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, in der verschiedene Entspannungstechniken Anwendung finden.

Danach praktizieren wir noch eine von zahlreichen Meditationstechniken, die die kraftvolle Wirkung der einzelnen Kriyas unterstützt.

Mit einem Abschlussmantra beenden wir den Unterricht.

### **Gruppenunterricht**

10er-Karte (Unterrichtseinheit à 90 min.) 120,- € (für 3 Monate bei freier Kurswahl)

Probestunde 10,- €

### **Privatunterricht/Personal Training**

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

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

incl. der Erstellung individuell nach Deinen Bedürfnissen abgestimmter Übungsprogramme (Termine nach Vereinbarung in Schöneck/Kilianstädten oder auch gerne bei Dir zuhause)

### **Kurszeiten Gruppenunterricht:**

- *in Bad Vilbel* (im Therapiezentrum Köhler, Quellenstraße 23, Bad Vilbel)  
**Montag 9.30 - 11.00 Uhr**  
**Montag 19.30 - 21.00 Uhr**  
**Donnerstag 19.30 - 21.00 Uhr**
- *in Schöneck/Kilianstädten* (im Uffelmannschen Hof, Kirchplatz 1a, Schöneck/Kilianstädten)  
**Freitag 9.30 - 11.00 Uhr**

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