



Kundalini-Yoga

Workshop mit Simone Nauer
Samstag 28. September, 14h bis 17h im Salon du Yoga

Dieser Workshop ist unserer Kundalini-Energie gewidmet. Kundalini-Yoga ist eine spirituelle Yogapraxis, welche unsere ruhenden Kräfte im Steissbein, am unteren Ende der Wirbelsäule, erwecken möchte. Gemäss hinduistischer und tantrischer Tradition, ist in dieser Körperregion, welche dem ersten Chakra angehört, eine immense Lebenskraft verborgen, zu welcher mittels fliessender Übungen, Atmung und Meditation, einen Zugang geschaffen werden kann. Das Erwecken der Kundalinienergie nährt unser gesamtes Chakrasystem, indem diese Lebensenergie dem Rückenkanal entlang aufsteigt. Dadurch weitet sich unser Bewusstsein und unsere geistigen Kräfte.

Dieser Kurs ist für Interessierte, welche mit Yoga vertraut sind und sich in einer stabilen Gesamtverfassung befinden.

Fragen & Anmeldung: Simone Nauer (Yogalehrerin & Pflegefachfrau) -
077 422 36 39

Ort: Salon du Yoga, Gerbestrasse 5, 8610 Uster
Preis: 80.- (bitte am Kurstag per TWINT oder in bar begleichen).
Parkmöglichkeiten: bitte der Website entnehmen. - www.salonduyoga.ch

simonenauer.ch