



AJEET LAKSHMI KAUR- SANDRA ASPERNIG

Klavierpädagogin, Musikerin und

International zertifizierte Kundalini Yoga Trainerin Level 1

(Kundalini Research Institute) nach Yogi Bhajan

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich intensiv mit Kundalini Yoga und der yogischen Lebensweise. Die starke Wirkung der Kriyas (Übungsreihen), Pranayama (Atemübungen), Meditationen und Mantras, faszinierten mich vom ersten Augenblick an. Besonders die heilenden Klänge der Mantramusik (Kirtanmusik) berühren mich zu tiefst. Schon als Kind wusste ich, dass ich Klavier unterrichten möchte, um mein

Wissen und Können weiterzugeben. So ist es mir auch in meiner Yogapraxis ein Bedürfnis meine Erfahrungen und Erkenntnisse mit anderen Menschen zu teilen und sie ein Stück ihres Weges zu begleiten. Meine Ausbildung absolvierte ich am wunderschönen Weißensee bei Nirvair Kaur, Guru Sahai Kaur und Nirmal Singh. Yogaseminare bei Gurmukh Kaur Khalsa, Gurushabd

Singh und Gurudev Singh führten mich nach Schweden und Frankreich.

Kundalini Yoga ist nicht mehr aus meinem Leben wegzudenken und die heilende Wirkung auf Körper, Geist und Seele hat mein Leben auf wundersame Weise verändert und bereichert!