

Morgen Sadhana

Sadhana bedeutet die tägliche spirituelle Praxis. Sadhana ist die Selbstdisziplin, die es dir ermöglicht, der Unendlichkeit in dir Ausdruck zu verleihen.

Die 108 yogischen Schriften, die sogenannten Kundalini Upanishads, empfehlen eine tägliche Praxis von zumindest zweieinhalb Stunden vor Sonnenaufgang.

Die Dauer von zweieinhalb Stunden entspricht dem Gesetz des Karma: Alles was du gibst, bekommst du zehnfach zurück. Wenn du ein Zehntel des Tages deinem höheren Bewusstsein widmest, umhüllt die zurückkommende Energie deinen restlichen Tag- dein Tag ist für dich gerichtet.

Japji Sahib- zu Beginn lesen wir Japji Sahib (den Gesang der Seele) von Guru Nanak

Kriya- zur Stärkung des Körpers und Vorbereitung für die Meditation

Mantras- zur Reinigung des Unterbewusstseins

Long Ek Ong Kar
Waah Yantee, Kar Yantee
Mul Mantra
Sat Siri
Rakhe Rakhan Har
Wahe Guru
Guru Ram Das

Tauche ein in die Welt der Yogis, praktiziere in der heilenden Gruppenenergie die Aquarian Sadhana und erlebe wie es deinen Tag zum Positiven verändert!

Bringe deine Yogamatte, ein Schaffell, eine Decke und deine Wasserflasche mit. Ideal wäre es, wenn du vor der Yogaeinheit nichts isst und viel Wasser trinkst. Auf Kaffee und andere Genussmittel solltest du verzichten! Im Kundalini Yoga tragen wir eine Kopfbedeckung (Turban, Mütze oder Tuch) damit unser Kronenchakra geschützt ist und die Energie im Körper bleibt....probier es einfach aus, wie es sich für dich anfühlt!

Nach der Sadhana gibt es noch Yogi Tee, also plane genügend Zeit ein!

Ich freue mich auf dein Kommen!

Sat Nam

Ajeet Lakshmi Kaur

Energieausgleich: € 25,-

Bankverbindung:

AT661700000426031450

Sandra Aspernig

9560 Feldkirchen

Anmeldung:

+43660/ 8191042

sandra.ajeet@gmx.at



**YOGARAUM
FELDKIRCHEN**