



Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist ein königliches Yoga (Raj Yoga), das seit vielen Jahrtausenden von Guru zu Guru weitergegeben wurde. Eine Yogapraxis, die nicht nur von Asketen ausgeübt werden soll, sondern von Menschen, die mitten im Leben stehen. Es ist eine Wissenschaft, die an den 7 Chakras, der Bogenlinie und unserer Aura arbeitet. Damit können wir unsere Lebensenergie lenken.

Denn der Energiefluss im Körper funktioniert auf einfache Weise: Entweder du beherrscht ihn oder er beherrscht dich. Lerne mit Kundalini Yoga deine Energie zu lenken, deinen gesamten Körper zu stärken, dein Drüsensystem und dein Nervensystem in vollkommene Harmonie zu bringen und somit dein schöpferisches Potential zu leben.

Mit Kriyas(Übungsreihen), Pranayama(Atemübungen), Meditationen und Chanten von heiligen Mantras vereint es viele Yogaformen in sich, und ist somit die am schnellsten wirkende Yogapraxis.