

Kundalini-Yoga

am 19. Juni 2011 um 11.30 Uhr

im Achtsamkeitszentrum, Bismarckstr. 61, 52066 Aachen

Beitrag: 10 €

„Das, was man festhält, verliert man. Das, was man loslässt, gehört einem“ Guru Nanak

An dieser Sonntagsmeditation werden wir durch gemeinsame Übungen die Lebensenergie (Prana) und Ausscheidungsenergie (Apana) ins Gleichgewicht bringen. Die Energie wird zunächst im dritten Chakra am Nabelpunkt konzentriert und dann zum Herzzentrum, dem vierten Chakra, gebracht.

Diese Kriya (Übung) ist gut zur allgemeinen Stärkung, für die Verdauung, zur Kräftigung der Bauchmuskulatur, zur Linderung leichter Depression und zur Entwicklung des heilenden Energiestromes der Lebensenergie in den Händen. Yogi Bhajan

Suchas Singh (Thomas Streuer)
Kundalini-Yoga-Lehrer (KRI)

