

Hatha meets Kundalini Yoga

21. – 27. Juni 2025

Es gibt viele Yoga-Strömungen, zwei der wirkungsvollsten Yogatechniken unserer Zeit wirst du in dieser Woche nutzen für mehr:

Veränderung - Wohlstand - Fülle

Das einzig Beständige ist der Wandel.

Unter dem Motto „Hatha meets Kundalini Yoga“ erfahre wie Yoga und Meditation dich unterstützten durch deine persönliche Veränderungsprozesse zu gleiten.

Am Ende Yogawoche frisch gestärkt die nächsten Schritte auf Deinem neuen oder schon begonnenen Weg auf dein Ziel hin zu gehen.

Deine Reise im Überblick:

Samstag: Anreise

Tagesablauf ab Sonntag:

- **Morgens (8:30 bis 9:00 Uhr):**
„Wake up – Rise up“
Sanfte Yogaflow's zum Start in deinen Tag!
Aus dem Bett auf die Matte - Der Fokus liegt auf Öffnung und Balance.
- **9.30 -11.00 Uhr Frühstück**
- **„Energize Yourself“ (11:00 bis 12:30 Uhr):**
„Wenn du auf moderne Spiritualität stehst, bist du im Kundalini Yoga genau richtig! Kundalini Yoga gilt als eine der wirkungsvollsten Yogatechniken unserer Zeit und kann in kurzer Zeit erlernt werden.

Über die dynamischen, energetisierenden und belebenden Kundalini Yoga Übungen und damit im Spüren der eigenen Lebensenergie findest du eine neue Ausrichtung und Fokussierung.

Wir praktizieren Yoga Set's und Meditationen aus dem Kundalini Yoga, die dich sanft und zugleich kraftvoll durch den Veränderungsprozess begleiten und dir helfen Wohlstand & Fülle in dein Leben zu integrieren.

- **Freizeit**

- **„Relax & Renew“- United Yoga (18:00 bis 19:00Uhr):**

Zeit für Integration. Sobald die Matte ausgerollt ist, scheint die Zeit automatisch etwas langsamer zu laufen. Am frühen Abend erwartet dich eine perfekte Verbindung zwischen Hatha Yoga auch „Yoga des Körpers“ genannt und Kundalini Yoga. Die klassischen, lösenden und entspannenden Elemente des Hatha-Yoga kombiniert mit der dynamischen, energetisierenden und belebenden Kraft des Kundalini Yoga.

In dieser kraftvollen Ruhe bündeln sich die Energien hin auf das was du dir vorgenommen hast!

19.30 Uhr Abendessen

- **optional am Abend wechselndes Programm:
„Lust auf mehr...?“
Gong-Meditation, Chanten, Herzchakra - Meditation, Yoga Nidra oder einfach gemeinsam Zeit verbringen zum Tagesabschluss.**
- **Es sind Wanderungen und verschiedene Ausflüge möglich.**
- **Abschlussabend mit Livemusik**
- **Samstag: Abreise**

Der Unterricht findet in Deutsch statt und ist für jedes Yoga-Level geeignet.

Ich freue mich auf DICH!

**Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst von der Welt!
Mahatma Gandhi**

Love & Light, Heike

Über mich:

Ein Leben ohne Yoga ist für mich nicht mehr vorstellbar; Yoga macht meine Welt bunt.

In all seinen Facetten - mit wilden Verrenkungen, oder ganz still auf meiner Matte.

Ich bin dankbar für die Möglichkeit, alle Yoga-Farben die ich kennenlernen durfte weiterzugeben.

Hier ein Auszug meines yogischen Werdegangs:

- **Hatha Yoga Basic & Advanced (IYGK, Köln)**
- **Kundalini Yoga Stufe 1 & 2 (3HO, Karam Kriya School of Yoga)**
- **Yoga-Coachin**
- **Theta Healing nach Vienna Stibal**
- **Gong-Spielerin Stufe 1 & 2**

Werde so stark, dass deine Seele anzieht was ihr bestimmt ist!

Neben Yoga ist das Reisen meine große Leidenschaft, es zieht mich immer wieder in die große weite Welt hinaus und dann kehre ich auch gerne wieder nach Hause.

— denn ... zu Hause ist dort, wo das Herz sich wohl fühlt.

Heike Klein (Atmageet Kaur)
YogaRaum Montabaur
56410 Montabaur
yogaraummontabaur@gamil.com
0177-4882923

