

Hatha meets Kundalini Yoga

25. Mai – 01. Juni 2024

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

Vitalität - Leichtigkeit - Freude

Yoga hat ein stolzes Alter: Vor über 2000 Jahren ist die Disziplin in Indien entstanden. Die Lehre verbindet philosophische Überlegungen mit geistigen und körperlichen Übungen. In all seinen verschiedenen Ausprägungen ist Yoga bestens geeignet, um Problemen wie Stress, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, Bewegungsmangel, Nervosität, Konzentrationsschwäche und Stimmungsschwankungen entgegen zu wirken.

Dein Tag 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!**

Eine Kundalini Yoga-Stunde beginnt einer gemeinsamen Einstimmung mit den Mantren ‚Ong Namō Guru Dev Namō‘ und ‚Ad Gure Nameh‘ vor dem Start mit körperlichen Aufwärmübungen.

Im Anschluss erwartet dich eine dynamische, energetisierende und belebende Kundalini Yoga Session.

Du kannst Dich bei der angeleiteten Übungsreihe (Kriya) ganz in die Übungen hineingeben und Dich auf Dich konzentrieren. Die Kriya enthält mehrere in sich aufbauende Übungen mit einem vorgegebenen Ablauf und einer bestimmten Zeit, die sowohl statische als auch dynamische Übungen im Sitzen, Stehen oder anderen Haltung und ist immer einem bestimmten Thema gewidmet ist.

Die Übungen und Übungsreihen sind dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, belebend und heilend.

Der Atem hat dabei einen zentralen Stellenwert, denn alle Übungen beziehen den bewussten Atem ein. Ebenso nutzen wir zur Vertiefung der Wirkung deiner Yogapraxis Mantras aus dem Kundalini Yoga.

Du richtest deine Aufmerksamkeit stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie. Kundalini Yoga gilt als eine der wirkungsvollsten Yogatechniken unserer Zeit und kann in kurzer Zeit erlernt werden. Der besondere Charakter dieser Yogarichtung passt ideal zur Dynamik des heutigen Lebensstils und führt schnell zu Entspannung, Vitalität und Gesundheit.

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

Sobald die Matte ausgerollt ist, scheint die Zeit automatisch etwas langsamer zu laufen. Am Nachmittag 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. Das verhilft zu mehr Stärke, Kraft und Selbstbewusstsein und steigert die Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit gleichermaßen. Mit einer Meditation beschließen wir jeden deiner Yogatage.

19.30 Uhr Abendessen

- **optional am Abend wechselndes Programm:
„Lust auf mehr...?“**

Gong-Meditation, Mantrachanten, 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.

- **Preis Early Bird 949 € im DZ mit Halbpension bis 31.12.2023, danach 1099€.**

Ich freue mich auf DICH!

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@gmailcom
0177-4882923**