

Kundalini Yoga

Workshop

Dieser Workshop wird auf Deutsch und auf Wunsch auch auf Englisch durchgeführt

Tagesablauf

08:00 - 08:30	Eintreffen und Begrüßen der Teilnehmer
08.30 - 09.30	Mantras
09.45 - 10.40	Mudras, Bandhas, Chakras
10.45 - 12.00	Reinigung der Pranischen Energie
12.00 - 13.00	Mittagessen mit Ayurvedischem Buffet
13.00 - 14.00	Theorie Kundalini Energie
14.15 - 16.30	Techniken zur Aktivierung der Kundalini-Energie und Kundalini Yoga

Ziele des Workshops

Du verstehst wie man die Mudras und Asanas mit der Kundalini Energie verbindet.

Du verstehst dein Prana und kannst deine Kundalini Energie reinigen, anwenden und so deinen Körper in die Balance bringen.

07.11.
2020



ADISHIV YOGA
TEACHER TRAINING
ACADEMY

Wieso ist es wichtig die Kundalini Energie zu verstehen?

Nur wer die Pranische Energie richtig versteht kann die Asanas so anwenden, dass sie unsere feinstoffliche Energie auf einer Mikroebene im menschlichen Körper beeinflussen und so auch Negative Energie beseitigt.

Über unsere Ausbilderin

Kundalini Yoga wird unterrichtet von Sharmila Panikkal.

Kundalini Yoga wird unterrichtet von Sharmila Panikkal sie ist gebürtige Inderin und lehrte bereits als kleines Kind die Lehre des Yogas. Sie hat bereits mehr als 2500 Studenten international ausgebildet und ist von der Yoga Alliance International Anerkannt. Sie hat einen Doppelmaster in Yoga und in angewandert Psychologie und besitzt mehrere anerkannte Diplome aus Rishikesh, Himalaya und Kreala.

Kosten für den Workshop
inkl. Mittagessen,
Wasser und Tee CHF 250

+41(0) 43 819 13 23
www.adishivom.ch
www.adishivom.com

**Kundalini
ist die
Subtile Yogische
Energie**

