

# Kundalini YOGA in Zündorf



Kundalini Yoga (nach Yogi Bhajan) gilt als das „Yoga des Bewusstseins“ und ist eine auf Jahrtausende altem Wissen beruhende Erfahrungsweisheit. Es ist eine ganzheitliche Methode zur Entfaltung des eigenen Bewusstseins-/Schöpferpotenzials, indem es dabei unterstützt, wieder in Verbindung zu kommen mit uns selbst, unserer Essenz und wahrem Wesenskern, der universellen Liebe und Freude! Dabei spielen u.a. Atmung, Klang und Mantras eine wesentliche Rolle.



## NÄCHSTE KURSE IN 2025

- 3 x Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr  
13.03./20.03./27.03. (Schnupperkurs)  
59,- €, Anmeldung bis 11.03.2025
- 10 x nach den Osterferien, Wochentag u.  
Uhrzeit werden noch bekannt gegeben.  
Anmeldung bis 14.04.2025  
Mehr Infos im Schnupperkurs/auf Anfrage.

## Dich erwarten:

- Kriyas (Übungsreihen) mit einfach zu erlernenden, sowohl dynamischen als auch statischen Körperübungen
- Vielseitige Meditationen und Atemtechniken
- Mantras (Konzentrationsworte)
- Mudras (Hand- und Fingerhaltungen)
- Tiefe Entspannung

## Dies kann es bewirken:

- Fördert die Entfaltung von Intuition und Bewusstsein
- Erhebend auf das individuelle Energielevel
- Beeinflusst das Nervensystem und stärkt Konzentration und Resilienz
- Mindert Stresssymptome und fördert Wohlbefinden und Gelassenheit
- Entspannt und stärkt Körper und Geist
- Spürbarer Effekt in relativ kurzer Zeit

## Anmeldung:

Per E-Mail an Nadine, kundaliniyoga@netcologne.de  
Bitte habe Verständnis dafür, dass deine Anmeldung verbindlich ist.

Haftungsausschluss: Deine Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Solltest du gesundheitliche Beschwerden haben (körperliche oder psychische), kläre bitte vor deiner Anmeldung mit einem Arzt, ob deiner Teilnahme nichts entgegensteht.

Kleine Kursgruppen, max. 5 Teilnehmer  
Der Schnupperkurs findet ab 3 verbindlichen  
Anmeldungen statt.  
Die Kurse sind jeweils nur komplett buchbar.

## KURSORT

(ehem.) Ergotherapiepraxis Jens Lehmann  
Houdainer Str. 2-4, 51143 Köln



Sat Nam