



# Kundaliniyoga Schnuppern

mit Elisabeth Arjan Pritam

**Wo:** im Gründerhaus vulgo Heinschele in Ledenitzen

**Wann:** am 14. & 21. & 28.03.2018 um 18:30 (Dauer ca. 1 1/2 h)

**Kosten:** 10.- pro Schnuppereinheit

Kundaliniyoga nach Yogi Bhajan wird Yoga des Bewusstseins genannt. Es ist eine kraftvolle Methode der Körper- und Energiearbeit, die Kraft und Bewusstsein entfacht und verinnerlicht. Das Ziel von Kundaliniyoga ist, dass wir Menschen unser volles Potential kennenlernen und leben. Wir lernen - unsere Energien wahrzunehmen, zu aktivieren und zu steuern - im Gleichgewicht zu SEIN.

Eine Einheit besteht aus einer Übungsreihe (Kriya): dynamischen Körperbewegungen in innerer Konzentration, bewusster Atemführung (Pranayama) und Meditation.

Eine Kriya wird in einer fest vorgegebenen Reihenfolge angeleitet, die so aufgebaut ist, dass sie eine optimale spezifische Wirkung erzielt.

Kundaliniyoga wirkt

- \* stärkend auf Körperbewusstsein und Körperhaltung
- \* dehnend, entspannend und stärkend auf die Muskulatur
- \* harmonisierend auf Nervensystem, Drüsen und die inneren Organe
- \* stress- und angstlösend
- \* lösend auf energetische Blockaden

"Mach dich selbst so glücklich,  
dass die Leute glücklich werden,  
wenn sie dich nur sehen!"  
Yogi Bhajan



DI ELISABETH LEITNER  
**ARJAN PRITAM**

T 06509810154 | E [heilmassagen@elisabethleitner.com](mailto:heilmassagen@elisabethleitner.com)  
FB [www.facebook.com/ArjanPritam](https://www.facebook.com/ArjanPritam) | HP [www.elisabethleitner.com](http://www.elisabethleitner.com)

*Anmeldung erbeten  
via Email oder Telefon*