Yoga-Workshop
„Kundalini Yoga und Mantrasingen“
Körper und Geist in Balance

Sind Sie häufig von Stress geplagt?
Haben Sie keine regelmäßige Entspannungsmöglichkeit?
Wenn Sie diese Fragen mit „Ja“ beantworten können, dann gönnen Sie sich eine Auszeit !
Lernen Sie den Yogastil **„Kundalini Yoga“** nach Yoga Bhajan kennen .
Im Gegensatz zu anderen Yoga-Arten zeichnet sich Kundalini Yoga durch dynamisch fließende Übungsreihen aus.
Der Atem hat während des Übens einen zentralen Stellenwert und wird bewusst geführt. Beim Kundalini Yoga geht es um das bewusste Spüren der Lebensenergie, sowie das Lösen mentaler und körperlicher Blockaden.
Jede Übungsreihe des Kundalini Yoga hat ihre eigene Wirkung. Sie verknüpft Konzentration, Atemtechnik und Körperhaltung auf wirkungsvolle Weise miteinander und kann so zu innerem Gleichgewicht und Vitalisierung des ganzen Körpers beitragen.
Das Yogaprogramm wird zusätzlich durch das Singen von heilenden Mantras abgerundet.
Mantras sind indische Lieder, die rezitiert werden und auf diese Weise Blockaden und innere Muster lösen können.
Neugierig geworden? Lassen Sie sich überraschen und schauen Sie einfach mal vorbei. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursleitung:

Ariane Czeranna

- Staatlich geprüfte Bautechnikerin
- Weiterbildung zur Entspannungspädagogin
  Bei Elisabeth Rademacher, Bottrop
  (PMR nach Jacobsen, Autogenes Training)
- Kundalini-Yogalehrerin 3HO, Stufe1
- Yogakursleiterin Satyananda Yoga
  (Yogaschule Bergkamen)
- DTB-Rückenkursleiterin
- DTB Kursleiterin für Stressbewältigung
- Kursleiterin Kirtan- und Mantrasingen BYV
- Übungsleiterin Lizenzstufe B
  Profil: Haltung und Bewegung
- Übungsleiterin Lizenzstufe B
  Kinder- und Bewegungserziehung
- Weiterbildung im Bereich
  Klangschalenmassage und Phantasiereisen
  Beim Peter Hess Institut

Ich freue mich auf
Ihren Besuch !

Das Glück ist
wie ein Schmetterling...

Wer Schmetterlinge lachen hört…
Weiss wie Wolken schmecken…
(Carlo Karges)

Schauen Sie doch einfach
auf meiner Homepage vorbei:

www.yoga-entspannung.net

Sonstiges:
Tee wird während des Seminars gereicht und steht den Teilnehmern kostenlos zur Verfügung.

Bitte mitbringen:
Eine Decke, ein Kissen, warme rutschfeste Socken und Verpflegung mitbringen

Für wen ist der Kurs geeignet?

- **Für alle,**

  ….die sich eine Auszeit vom Alltag gönnen möchten
  ….die den bewussteren Umgang mit sich selbst suchen
  ….die Ihre Körperwahrnehmung schulen möchten
  …. die Ihre Atmung vertiefen wollen
  …. die etwas in Ihrem Leben verändern möchten

Was erwartet Sie in dem Kurs?

- Übungsreihen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga
- Atemübungen, die die Körperwahrnehmung vertiefen
- Das heilende Singen von Mantras
- Entspannungsübungen

Lage:

Psychologische Praxis am Tierpark
Hagenerstr. 38
44225 Dortmund
Bushaltestelle: Mergelteichstr.
Praxis liegt am Tierpark

Anmeldung:

Bitte spätestens bis zum 01.10.2014
verbindlich anmelden

- per Telefon oder E-Mail
- bitte mit vollständigem Namen, Adresse

bei:
Frau Ariane Czeranna
Rabenhorst 15 b
45699 Herten

E-Mail: ariane1980@gmx.net
Tel.: 0177/4282555

Teilnahmegebühr:
35,- Euro sind direkt bitte bei Ankunft zu bezahlen.

Teilnehmerzahl:
Mind. 6 Teilnehmer,
Max. 12 Teilnehmer

Bei nicht Erreichen der Teilnehmerzahl, wird der Kurs rechtzeitig 2 Wochen vorher abgesagt

Yoga-Workshop
Körper und Geist in Balance

Kundalini Yoga und Mantrasingen

Entdecken Sie das etwas andere Yoga…

Zeit für…
Achtsamkeit
Bewusstsein
Entspannung
Veränderung

Zeitpunkt:

Am 12.10.2014 10:00 Uhr – 13:30 Uhr
Kosten: 35 €