

**DIENSTAG,
18. MAI 2010 / 18.00 UHR**

KUNDALINI-YOGA-MEDITATIONEN
mit DELIA RASKE

Kundalini-Yoga wurde 1968 durch Yogi Bhajan aus Nordindien in den Westen gebracht. Es ist ein Yogasystem, das neben Körper- und Meditationsübungen auch Heiltechniken wie Sat Nam Rasayan und yogische Massage, Gatka – eine Kampfkunst, die vor allem durch die Sikhs in Indien entwickelt wurde, Ernährungs- und Lebensführungslehren des Ayurveda sowie yogische Lebensweise umfasst.

Im Kundalini-Yoga werden Geist, Seele und Körper nicht getrennt voneinander gesehen, und es gibt die Einsicht, dass die Energie dorthin fließt, wo der Gedanke ist. Die Meditation und das Mantra als Ausrichtung des Geistes sind also sehr wichtig, so praktiziert man im Kundalini-Yoga vielfältige Arten der Meditation.

Es gibt Atem-, Bewegungs-, Gesangs-, Mudra-, Mantra- und stille Meditationen. Oft sind die Meditationen mit einem Thema verknüpft, so kann man z.B. meditieren, um die Aura, das persönliche magnetische Kraftfeld, zu stärken oder um Depressionen aufzulösen. Der heutige Abend führt in die verschiedenen Meditationstechniken ein.



Delia Raske ist Health-Instructor für Kundalini-Yoga, Yoga für Blinde und Sehbehinderte, Meridian-Energietechniken (MET und EFT) und Entspannungstechniken.

6 Euro, 4 Euro ermäßigt.
Infos unter 030 / 21 55 823