

Kundalini Yoga Kursplan*)



Donnerstag

- Einführung in das Yoga System
- Die Wirkung von Yoga
- Atemtechniken des Yoga Systems
- Entspannung

Freitag

- Yoga für die *Gesundheit*
- Yoga für den Rücken und die *Gelenke*
- Yoga und Ernährung/Hydrotherapie

Samstag

- Yoga als *Anti Stress Programm* und Entspannung
- Überwindung von Körperblockaden
- Kreative Selbstliebe

Sonntag

- Yoga und Erfolg
- Die Wirkung von Yoga auf die energetischen Körper
- Yoga und Selbstheilung
- Heilungsmeditationen