

# Kundalini - Yoga

nach Yogi Bhajan

mit Liv Fateh Kaur Hansen



In allen Yogaformen geht es darum, deine Lebensenergie besser zum Fließen zu bringen und dich körperlich und mental zu stärken - so ist es auch im Kundalini-Yoga und doch ist es ein bisschen mehr....

**Kundalini Yoga** ist Energie-Yoga, das Uryoga, das dir helfen kann, die Verbindung zu dir selbst, deiner Intuition neu zu entdecken und dir deiner eigenen Wirklichkeit gewahr zu werden, wenn du dich öffnest - es geht also nicht nur um körperliche, sondern auch um spirituelle Fitness, die du in dieser heutigen, schnelllebigen Welt besonders brauchst.



Mit Kundalini - Yoga schulst du deine Beziehung zur unendlichen Energie und lernst, dich mit ihr zu verbinden, um zu einem gesunden, ganzheitlichen, deiner eigenen Natur entsprechenden Leben zu kommen. Intellektuelles Wissen gibt dir weder Halt, noch stützt es dich - ein offenes, friedvolles Herz und die Verbindung mit deiner Seele, deiner Intuition dagegen schon.

**Zu mir:** Mein Name ist Nicola, ich bin 47 Jahre alt, verheiratet und habe drei Söhne. Ich arbeite als Grundschullehrerin in Dänemark und habe im vergangenen Sommer die einjährige Ausbildung zur Kundalini-Lehrerin in Hamburg an der 3HO Akademie erfolgreich abgeschlossen.  
mobil: 01739164328 oder [www.Kineo-Flensburg.de](http://www.Kineo-Flensburg.de)

Eine Kundalini- Yoga Stunde besteht aus der **Einstimmung** mit dem Adi-Mantra, einer **Aufwärmung**, einer **Kriya** (Abfolge von Haltungen in Verbindung mit Atem und manchmal auch Klang), einer **Tiefenentspannung**, einer **Meditation** mit einem Mantra und dem **Abschluss** mit dem Sunshine-Song.



Die Kundalini-Energie ist auch als „Nerv der Seele“ bekannt, den es gilt durch yogische Übungen, Meditationen und

gesunde Lebensweise zu erwecken.

Meditation bedeutet „nach Perlen tauchen“ – d.h. Kontakt zum eigenen Unterbewusstsein aufnehmen und die Unruhe im Kopf zu beruhigen. Bei der Meditation mit einem Mantra wird dieses in altindischer Sprache wiederholt gechantet (gesungen) und wirkt wie ein Geländer für die Gedanken, damit sie nicht so leicht davon laufen können. Vielleicht kommt es dir zunächst „komisch“ und ungewohnt vor, gemeinsam zu chanten - das macht nichts - du kannst auch erstmal nur zuhören und die Energie des Mantras im Stillen auf dich wirken lassen.



**Jeder kann Kundalini-Yoga machen** - es geht nicht darum gewisse Haltungen perfekt auszuführen oder bestimmte Zeiten einer Übung zu schaffen - du kennst deinen Körper am besten und machst nur, was sich für dich gut anfühlt! Dennoch arbeitet man durch Yoga intensiv an Körper und Geist und wird bei regelmäßiger Praxis eine positive Veränderung spüren. Ich würde mich freuen, dich zu einer Yoga-Stunde im **Kineo** begrüßen zu dürfen - öffne dein Herz und lass dich ein auf eine ganz besonders schöne Yogaform und nimm dir bewusst Zeit für dich selbst.