

03. Oktober Tag der deutschen Einheit

## Tibetisches Yoga meets Kundalini Yoga

### 10:00-12:30 Tibetisches Yoga

Komm in einen guten Energiezustand mit dem sanftem Körperyoga aus dem Himalaya. Erfahre Ruhe und Klarheit mit Mantra-Schwingungen des Guru Yoga. Erlebe Erdung und Verbundenheit in der Gehmeditation. Löse emotionale Unruhen mit der 9fachen-Reinigungsatmung. Wieder eins werden, wieder rein werden mit Tschak Salva – der tibetische Sonnengruß.

### 14:30-18:00 Kundalini Yoga



Die **NABHI KRIYA** schenkt nachhaltig Wärme und stärkt den **Beckenboden, Bauch- Bein- und Rückenmuskulatur** in einer bequemen Rückenlage. Sie wirkt auf die gesamte Rückenmarksflüssigkeit und stärkt die Aura.



**PRANAYAMA KRIYA** wirkt beruhigend und kühlt die **Wirbelsäule im Bereich 4. und 6. Wirbel**. Diese Wirbel beeinflussen die Stoffwechsel-Funktionen. Die Pranayama Kriya besteht aus 10 Figuren in **sitzender Haltung**.

Tiefenentspannung und Meditation runden die Übungseinheit ab.

Sat Nam - hilft Dir, Dein ganzes Potential zu erkennen und zu entfalten.

**Dienstag 03.10.2017**

**Tibetisches Yoga 25 €**

**Kundalini Yoga 35 €**

**ganzer Tag 50 €**

**Drachenstudio Darmstadt mit Ulrike Heun, Otto-Hesse-Str. 19, T5, 64293 Darmstadt**

**[www.drachengigong.de](http://www.drachengigong.de) [info@drachengigong.de](mailto:info@drachengigong.de) 0177 4932557**