

Information, Anmeldung und Beratung

Yoga Vidya Bad Meinberg
Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-0
info@yoga-vidya.de
yoga-vidya.de/kundalini

yoga-vidya.de

Ablauf der Wochenenden:

Freitag:

Anreise bitte zwischen 13.00 und 19.00 Uhr. Zimmer beziehbar ab 15.00 Uhr, 16.30 Uhr optionale Yogastunde, 18.00 Uhr Bio vegan/vegetarisches Vollwert Buffet, 20.00 Uhr Seminarbeginn mit Meditation, Mantra-Singen, Vorstellungsrunde, Vortrag

Samstag:

06.00 Uhr Pranayama, 07.00 Uhr Satsang: Meditation, Mantra Singen, kurze Lesung, 08.05 Uhr Vortrag, 09.15 Uhr Yogastunde, 11.00 Uhr Brunch: Bio-vegetarisches Vollwert Buffet, 14.30 Uhr Workshop, 16.15 Uhr Yogastunde, 18.00 Uhr Bio vegan/vegetarisches Vollwert Buffet, 20.00 Uhr Satsang: Meditation, Mantra-Singen, kurze Lesung, 21.05 Uhr Vortrag

Abreisetag:

6.00 Uhr Pranayama, 7.00 Uhr Satsang: Meditation, Mantra-Singen, kurze Lesung, 8.05 Uhr Vortrag, 9.15 Uhr Yogastunde, 11.00 Uhr Brunch: Bio vegan/vegetarisches Vollwert-Buffet, 12.30 Uhr Workshop/Vortrag, ca. 14.30 Uhr Seminarende

Ablauf der Intensivwoche:

Anreisetag/Sonntag:

Bitte zwischen 13:00 und 19:00 Uhr anreisen. Zimmer beziehbar ab 15:00 Uhr, 16:30 Uhr optionale Yogastunde, 18:00 Uhr Bio vegan/vegetarisches Vollwert Buffet, 20:00 Uhr Seminarbeginn mit Meditation, Mantra-Singen, Vorstellungsrunde, Vortrag

Tagesablauf Montag – Samstag:

06.00 Uhr Pranayama, 07.00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, kurze Lesung, 08.05 Uhr Vortrag/Workshop, 09.15 Uhr Yogastunde, 11.00 Uhr Brunch: Bio vegan/vegetarisches Vollwert Buffet, 14.30 Uhr Vortrag/Workshop, 16.15 Uhr Yogastunde, 18.00 Uhr Bio vegan/vegetarisches Vollwert-Buffet, 20.00 Uhr Satsang: Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, 21.05 Uhr Vortrag/Workshop/Tiefenentspannung/Klang- oder Fantasiereise

Abreisetag/Sonntag:

6.00 Uhr Pranayama, 7.00 Uhr Satsang: Meditation, Mantra-Singen, kurze Lesung, 8.05 Uhr Vortrag/Workshop, 9.15 Uhr Yogastunde, 11.00 Uhr Brunch: Bio vegan/vegetarisches Vollwert Buffet, ca. 14.30 Uhr Abschlussrunde

Voraussetzungen:

Kundalini Yoga MittelstufenSeminar oder Yogalehrer/in Ausbildung.

Keshava Schütz – Dein Jahresgruppen – BegLEITER:



Keshava ist Leiter des Projektes „Mahameru“ in Bad Meinberg. Er war bis 2016 Leiter des Hauses Yoga Vidya Nordsee. Praktiziert seit über 40 Jahren Yoga. Nachdem er viel Sport sowie Kampfkunst trainierte und ein Fitnesscenter leitete, fand er über Yoga den Weg zur Spiritualität. Mit viel Energie und wertvollen Tipps hilft er dir, Yoga in den Alltag zu integrieren. Mit Begeisterung hilft er Menschen über ihre Grenzen hinaus zu wachsen und verborgene Fähigkeiten zu erkennen sowie zu entwickeln.

Stand Nov. 2018

Kundalini Yoga Jahresgruppe 2019

für
Fortgeschrittene
in Bad Meinberg
mit **Keshava**

Erlebe deine schlummernde
Urkraft und entfalte
dein volles
Potential!

YOGA
Vidya

Kundalini Yoga Jahresgruppe 2019

Kundalini Yoga, die jahrtausende alte Wissenschaft der Energie, offenbart, dass in jedem Menschen ein unendliches Energiepotential innewohnt. Finde deinen Schlüssel zur Belebung dieser Kostbarkeit und bringe deine wahre Kraft zum Vorschein.

Werde ein Teil der Kundalini Jahresgruppe. Und schöpfe ein Jahr lang Inspiration und Wissen aus Workshops und Vorträgen. Löse innere Blockaden auf und erleBE tiefgreifende spirituelle Erfahrungen durch intensives Üben von Asanas, Pranayamas und Meditation. Erhöhe dein Energieniveau, reinige deinen Astralkörper und erweitere so dein BewusstSEIN. Lass dich ein auf eine innere Reise der Aktivierung und Erneuerung. Ein Jahr wird dich Keshava, durch die Führung von Sivananda, bei deinen Transformationsprozessen begLEITEN.

Start up Wochenende*

22.02. – 24.02.19

Ein intensives Wochenende zur Wiederholung und Festigung deines Kundalini Wissensschatzes. Erneue und vertiefe dein Verständnis über das Energiesystem des Astralkörpers (Prana, Nadis, Chakras) und der Kundalini Yoga Philosophie. Spüre, wie dich die Kraft der Gruppe in deiner Praxis trägt und unterstützt. Lade dich mit Prana auf und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. *nur für Teilnehmer/innen des Gesamtpaketes der Jahresgruppe.

Mudras und Bhandas – Die Kunst der Energieführung

31.05. – 02.06.19

Mudras (energieleitende und verstärkende Haltungen) und Bhandas (Energieverschlüsse) sind kraftvolle Instrumente, die dir ermöglichen Prana effizienter zu empfangen und zu übertragen. Du lernst fortgeschrittene Variationen und erspürst ihre Wirkungen auf deinen physischen, mentalen und geistigen Körper. So reinigst du deinen Organismus physisch sowie mental und löst eventuelle Energieblockaden.

Das ganze Kundalini Universum – Intensivwoche

01.09. – 08.09.19

Durch die 4 Wochenenden bist du bereit aus einem facettenreichen Kundalini Repertoire zu schöpfen. Die Intensivwoche bietet den idealen Raum für intensive Praxis und vollständiges Eintauchen in das Kundalini Universum. Lass dich ein auf die grenzenlose Verschmelzung mit deiner noch schlummernden Urkraft. Du praktizierst Asanas mit langem Halten, Bija Mantras und Chakra Konzentration, lange Pranayama Sitzungen, Mudras, Bandhas, Kundalini Yoga Meditationstechniken.

Swara Yoga – Macht von Mond und Sonne

11.10. – 13.10.19

Ein Wochenende ganz im Sinne des Swara Yoga – die Kunst dein Prana zu steuern. Du durchleuchtest die Verbindung der Nasenlochdominanz mit den drei Hauptnadis und die praktische Anwendung dieses Wissens. Aktiviere deine Sonnen- und Mondenergie und erfahre die Auflösung aller Dualität. Fühle dich eins. Inneres Gleichgewicht und Zufriedenheit sind der Lohn deiner beständigen Praxis. Erhalte Tipps zum Umsetzen dieser einfachen, aber wirkungsvollen Übungen in den Alltag.

Bhastrika Mudra Reihe – Lebensenergie wecken und erweitern

20.12. – 22.12.19

Schärfe deine spirituelle Weisheit und Intuition durch Steuerung und Sammlung deiner Energie. Du erlernst und praktizierst intensives Pranayama und fortgeschrittene Mudras zur Energieerweckung und Erweiterung des Bewusstseins. Insbesondere entschlüsselt ihr gemeinsam die Macht der Bhastrika Mudra Reihe. Du wirst von der entfalteten Stärke des Pranas beeindruckt sein.

Buche das Gesamtpaket
Jahresgruppe
und
erhalte 20 % Rabatt
im Vergleich zu Einzelbuchungen.

Kundalini Yoga Jahresgruppe

Ein Verbund für Austausch, Rückhalt und zum ZusammenWACHSEN.

Die Seminare (außer dem Start up Wochenende) sind auch einzeln buchbar. Am Ende jedes Seminars: Feedbackrunde, Erfahrungsaustausch, Tipps für Zuhause und Energieaussendung von Licht, Liebe, Kraft, Heilung ins Universum für den Weltfrieden und zum Wohle aller.

Start up Wochenende*

22.02. – 24.02.19

Mudras und Bhandas – Die Kunst der Energieführung
31.05. – 02.06.19

Intensivwoche – Das ganze Kundalini Universum
01.09. – 08.09.19

Swara Yoga – Macht von Mond und Sonne
11.10. – 13.10.19

Bhastrika Mudra Reihe – Lebensenergie wecken
und erweitern
20.12. – 22.12.19

Preise Gesamtpaket Jahresgruppe
– vier Wochenenden und eine Intensivwoche (inkl. 20 % Rabatt)

Mehrbettzimmer: 1.002 €
Doppelzimmer: 1.204 €
Einzelzimmer: 1.407 €
Schlafsaal/Zelt/Wohnmobil: 850 €
Ohne Übernachtung: 850 €

