

## YOGA

KUNDALINI YOGA

YIN YOGA

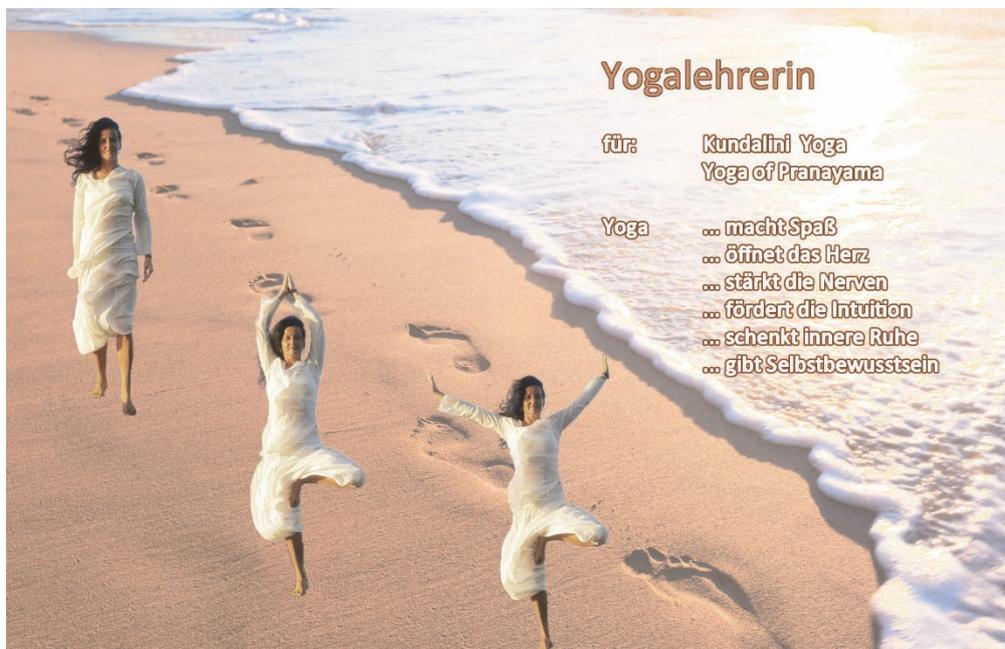
Kundalini Yoga, so wie es von Yogi Bhajan unterrichtet wurde, ist viel mehr als nur rein körperliche Übungen: es ist ein dynamisches, kraftvolles Instrument zur Ausdehnung des Bewusstseins, ein in sich schlüssiges und authentisches System aus Körperübungen (Asanas), bewusster Atemführung und Atemkontrolle (Pranayama) und Meditation (Dhyana), das in Indien seit Jahrtausenden praktiziert wird. Es ist sicher, ganzheitlich und einfach.

Die Ausübung von Kundalini Yoga hält deinen Körper fit und gesund, lässt dich emotional ausgeglichener und stabiler werden und trainiert deinen Geist, angesichts von Herausforderungen und Veränderungen stark, ruhig und beweglich zu sein.

Kundalini Yoga ist eine Yogaform für jede und jeden, unabhängig von Alter, körperlicher Fitness oder Lebensumständen.

AshtangaYoga, Prana Flow Yoga, Dynamic Yoga, Anusara Yoga, Integral Yoga, Iyengar Yoga, Jivamukti Yoga, Kundalini Yoga, Power Yoga, Sivananda Yoga, Viniyoga, Yin Yoga ... sind nur ein paar der bekanntesten Yogastile. Alle sind aus gutem Grund entstanden. Sie passen zu verschiedenen Menschentypen bezüglich Konstitution, Alter, Erfahrung ... und genau das ist der Grund warum sie alle voneinander lernen können.

## SABINE KOCH



### Yogalehrerin

für: Kundalini Yoga  
Yoga of Pranayama

Yoga ... macht Spaß  
... öffnet das Herz  
... stärkt die Nerven  
... fördert die Intuition  
... schenkt innere Ruhe  
... gibt Selbstbewusstsein