



Es ist Dein Geburtsrecht glücklich zu sein
– Yogi Bhajan

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan

Bewusste Schulung der Selbstwahrnehmung



Kundalini Yoga ist dynamisch, sehr abwechslungsreich und stellt umfassende Techniken bereit, die sich kräftigend, reinigend und harmonisierend auf Körper und Geist auswirken können. Die Lebensenergie wird geweckt und in Fluss gebracht. Die bewusste Schulung der Selbstwahrnehmung ist dabei ein wesentlicher Bestandteil. Eine Besonderheit ist der intensive Einsatz von Mantras als Anker für den Geist, um die gesamte Aufmerksamkeit in der Yogapraxis zu halten.

Wissenschaftlichen Studien zur Folge erfahren sowohl psychologische Faktoren (Stress, Wut, Erschöpfung) als auch physische Faktoren (Blutdruck, Herzfrequenz) nachweislich Verbesserung. Der Körper wird mit mehr Energie versorgt, Blockaden können sich lösen und Selbstheilungsprozesse werden angeregt.

Jede Übungsstunde bietet eine Kombination aus Atemübungen, Körperübungen und Meditation. Die Effekte sind oft schon während der ersten Kursstunde spürbar - in der Regel als gesteigerte körperliche und geistige Vitalität bei gleichzeitiger Entspannung. Ich lade Sie herzlich ein, Ihre eigenen Erfahrungen zu machen. Vereinbaren Sie gleich einen Probetermin.



*Geschenkidee
Entspannung, Gesundheit, Vitalität – YOGA
Verschenken Sie einen
Gutschein für einen Kurs
oder eine Klangmassage*



Tina Blumenstein - Sach Prakash Kaur *Kundalini Yoga - Shakti Dance - Kassel*

Ich bin Mutter von 2 Kindern und lebe mit meinem Mann in Ahnatal Weimar. Nach mehrjähriger Hatha Yoga Praxis kam meine erste Kundalini Yoga Stunde und plötzlich war ich zu Hause - in mir. Seit meiner Ausbildung zur Kundalini Yogalehrerin 2013 unterrichte ich mit großer Freude und tiefer Überzeugung. Sehr gerne informiere ich Sie individuell über mein Angebot in einem persönlichen Beratungsgespräch.

2018 - 2019	Ausbildung zur Shakti Dance Lehrerin
2017	Weiterbildung zur Emely Hess Klangyogalehrerin
2016	Weiterbildung Schwangerschaft begleiten mit Klang und Aquaklangmassage
2013 - 2014	Ausbildung Klangmassage Praktikerin (Peter Hess Institut)
2012 - 2013	Ausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin (3HO)
2002 - 2007	Studium Dipl. Sozpäd., Uni Kassel (Schwerpunkt Therapie & Beratung)

Telefon 05609 33 29 884
Mobil 01590 52 55 376

www.kundaliniyoga-kassel.de
info@kundaliniyoga-kassel.de



*Im Kundalini Yoga
ist das Wichtigste die Erfahrung.
Deine Erfahrung geht direkt ins Herz*
– Yogi Bhajan



Tina Blumenstein - Sach Prakash Kaur
Kundalini Yoga - Shakti Dance - Kassel



*Der Klang der Klangschale
berührt unser Innerstes,
er bringt die Seele zum Schwingen*
– Peter Hess



Sanftes Yoga mit Klang

Eine heilsame Verabredung mit mir im Hier und Jetzt



In diesem Kursangebot verbinde ich die wundervollen Elemente von Yoga, Klang und Tanz miteinander. Hierbei geht es um das sanfte in sich Hineinspüren. Dies bedeutet tief mit dem eigenen Körper in Kontakt zu treten und eine liebevolle, heilsame Kommunikation mit ihm zu führen. Die Klangschalen unterstützen diesen Prozess als Anker im bewussten Sein im Hier und Jetzt. Ihre Schwingung geht in Resonanz mit dem Körper und wirkt harmonisierend auf den gesamten Organismus.

Shakti Dance®

Yoga of the Dance



Shakti Dance ist pures, bewusstes Wahrnehmen der eigenen Lebendigkeit. Es ist die harmonische Verbindung der Technologie von Kundalini Yoga mit den fließenden Ausdrucksmöglichkeiten des Tanzes. Shakti Dance wurde entwickelt von der Tänzerin und Schülerin Yogi Bhajans Sara Avtar Olivier. Die Bewegung / der Tanz wird mit yogischer Achtsamkeit erfüllt. Im Shakti Dance wird der Seele die Möglichkeit gegeben sich auszudrücken. Körper, Geist und Seele können zu einer Einheit werden und tiefe, innere Stille und ganzheitliche Verbundenheit entsteht.

Klangmassagen nach Peter Hess®

Stress vorbeugen - Selbstwahrnehmung fördern



Entspannung ist die beste Methode Selbstheilungskräfte zu aktivieren und eine Verbesserung des Allgemeinzustandes von innen heraus anzustoßen. Bei einer Klangmassage werden (angewärmte) speziell entwickelte obertonreiche Peter Hess® Therapieklangschalen auf den bekleideten Körper aufgesetzt und behutsam angeschlägelt. Ähnlich der Bewegung von in Schwingung versetztem Wasser breiten sich die feinen Vibrationen der Klangschalen im gesamten Körper aus. Sie massieren ihn sanft, Körper, Geist und Seele dürfen entspannen.