

M Ä N N E R

YOGGA



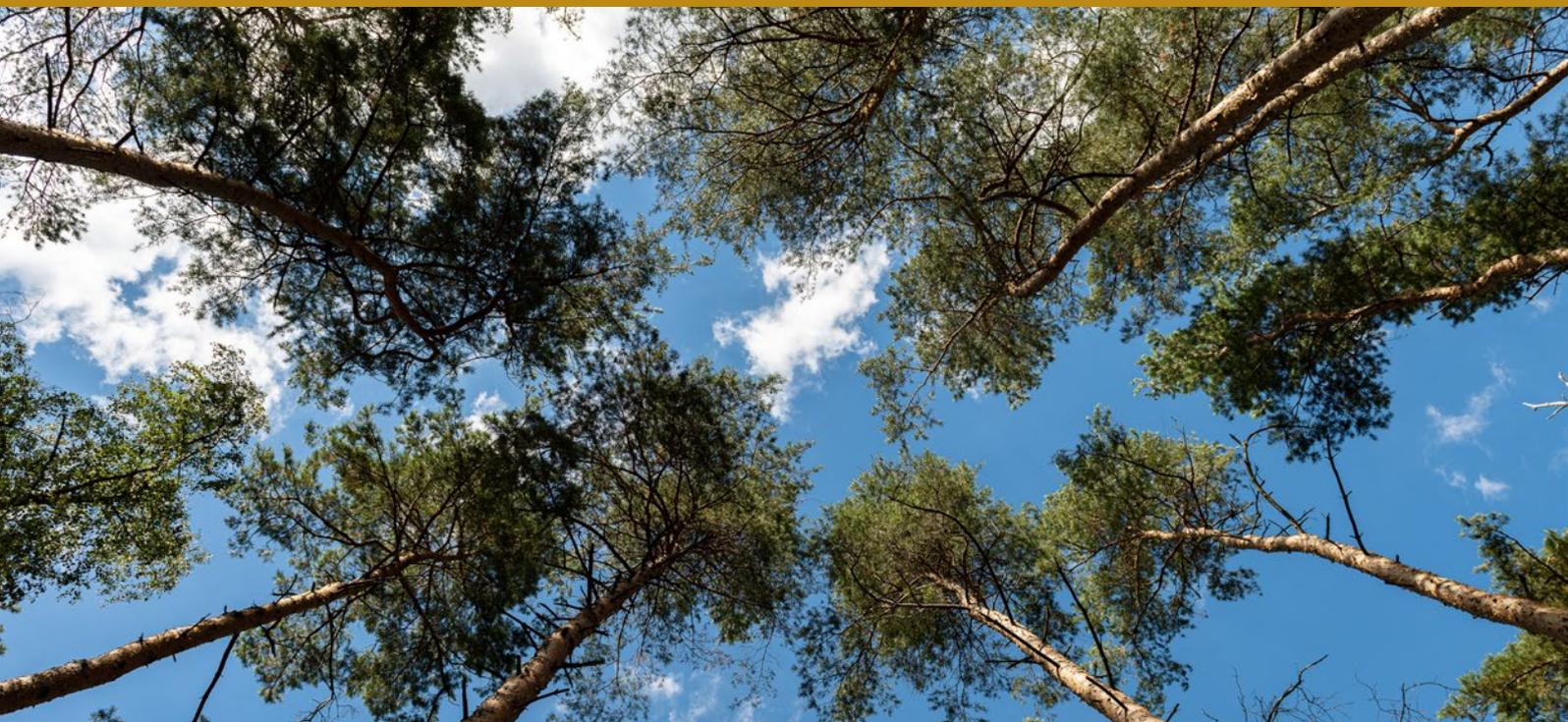
Kundalini Yoga

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 Mantren als Anker für den Geist, um die gesamte Aufmerksamkeit in der Yogapraxis zu halten. Wissenschaftlichen Studien zu 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 Dich herzlich ein, Deine eigenen Erfahrungen zu machen.



Wo es Meisterschaft gibt, gibt es kein
Mysterium. Alles ist praktisch für dich
da, doch es liegt an dir, es zu tun.

- Yogi Bhajan

Lernen führt zu körperlichen Veränderungen. Das bedeutet Informationen manifestieren sich im Gehirn, im Körper, in jeder Zelle. So betrachtet bekommen die Dinge, die uns prägen eine greifbare Form. Im Gestern, Heute und Morgen. Eine Körperarbeit, die die mentale Ebene mit einbezieht, kann somit effektiv zu positiven Veränderung führen. Wir können uns befreien und zu dem werden was wir sind. Wir können frei entscheiden, was wir mit unserem Leben anfangen wollen.



Warum Männer Yoga brauchen

Wertvoller geschützter Raum für tiefe Erfahrung

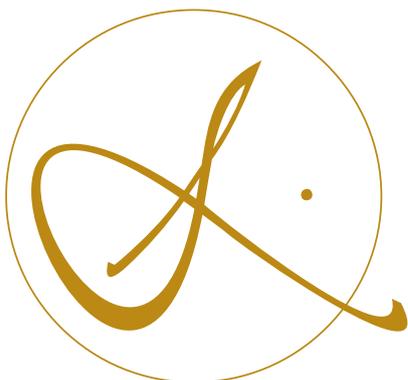
Alles selber erreichen. Leistung. Machen.
Selber verarbeiten und verdauen. Alles selbst und für sich.

Die Zeiten und Anforderungen ändern sich. Über das, was Männer in unserer Gesellschaft normalerweise repräsentieren hinaus, gibt es Dinge zu entdecken, die viel tiefer gehen.

Öffnen. Annehmen. Geben. Kundalini Yoga gibt Dir die Chance in Dir zu Hause zu sein, wieder die Verbindung zu finden zu Dir, zu Deiner eigenen Stärke aber auch

Verwundbarkeit und Sensibilität - auch als Mann. In einem geschützten Raum unter Männern. Begegne Deinen Mustern und Glaubenssätzen - Du bist für Dich verantwortlich. Bequemlichkeit, Angst vorm Verlassen der Komfortzone und scheinbarer Zeitmangel sind die Hauptgründe, die Männer davon abhalten, sich auf Yoga einzulassen.

Entdecke die Fähigkeit Dein Herz zu öffnen und das Gefühl in Frieden zu leben, mit dem was Du bist. In sich zu Hause zu sein macht glücklich und Glück verleiht Strahlkraft.



Ich bin verheiratet und habe zwei Kinder. Seit 2007 bin ich selbstständig als Grafik- und Webdesigner. Seit Jahren begleitet mich Kundalini Yoga - auch musikalisch -, ist für mich Anker und Ruhepol, eine Herausforderung und ein Neubeginn. Hin zum Wesentlichen. Für mich ein Weg anderen und mir selbst in Würde zu begegnen.

Matthais Blumenstein - Raj Prakash Singh
Auf der Breite 10
34292 Ahnatal Weimar

Telefon: 05609 33 29 880
Mobil: 0176 780 10 819
raj-prakash@kundaliniyoga-kassel.de

