

KURS Beschreibung

KUNDALINI YOGA

Ort:

Yoga8

Alserstrasse 26 / III

1090 Wien

Die **Termine** für das **Frühlingstrimester 2025** sind jeweils am Donnerstag von 18.45 - 20.15 Uhr

Do, 27.03., 03.04., 10.04., 24.04., 08.05.,
15.05., 22.05., 05.06., 12.06., 26.06.2025
(insgesamt 10 Termine)

An Feiertagen findet kein Yogaunterricht statt.

Eine Yogaeinheit dauert 90 min.



Kursbeitrag: € 160,- Trimester für 10 Yogaeinheiten, bitte vor Kursbeginn überweisen. Die Kontonummer wird nach der Anmeldung bekannt gegeben. Ich nehme kein Bargeld an.

Gratis Schnuppern jeweils zu Trimesterbeginn. Eine Anmeldung ist notwendig.

Anmeldungen und Fragen bitte per

Email: amalia_kernjak@zentrum-prema.at

Die Anmeldung und die TeilnehmerInnen Kommunikation, wie auch die finanzielle Abwicklung erfolgt direkt zwischen Amalia Kernjak und den TeilnehmerInnen. Der Yogakurs kommt ab 6 TeilnehmerInnen zustande.

Kundalini Yoga beinhaltet drei wichtige Aspekte: **Asanas** bzw. dynamische Yoga Übungen, **Pranayama** und **Dhyana**. Mit Pranayama ist ein bewusstes Atmen gemeint und das Einsetzen von verschiedenen Atemtechniken, ein Mittel, um indirekt **Prana** – die Lebenskraft – zu beeinflussen, den Geist zur Ruhe zu bringen und den Körper zu reinigen. Im Kundalini Yoga singen wir auch **Mantren** (Meditationsworte) und benutzen **Mudras** (bestimmte Hand- und Fingerhaltungen) und **Bandhas** (Schleußen: mit Beckenboden-, Zwerchfell- und Nackenmuskeln) um Energie gezielt zu lenken.

Die Kundalini Yoga Übungen und Übungsreihen sind zugleich dynamisch und meditativ, regenerierend und entspannend, heilend und belebend. Kundalini Yoga bietet eine ungeheure Vielfalt an Möglichkeiten, es ist leicht, einen individuellen Schwerpunkt zu finden.

Beachten Sie ihre Eigenverantwortlichkeit und den Haftungsausschluss

Näheres entnehmen Sie bitte dem [Yoga-Infoblatt.pdf](#)