

# Basic-Workshop

Der Basic-Workshop gibt einen Einblick in die bunte Welt des Kundalini Yoga und bezieht dabei als Kontrast auch unterschiedliche andere Sichtweisen mit ein.

Von der anatomisch richtigen Ausführung der Positionen, über die Vielfalt und Wirkung verschiedener Atemtechniken und der Meditation hin zum Leben als Yogi und dem Zyklus von Leben und Tod wird tief hinter die Kulissen geschaut.

Für wen ist der Workshop gedacht ?

- Für Anfänger im Kundalini-Yoga
- Für Fortgeschrittene, die noch nicht die Gelegenheit hatten, sich mit den Hintergründen zu beschäftigen oder ein kompaktes Update wollen

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 beschränkt. Unter den ersten 6 Anmeldungen werden je 2 Nuad-Einheiten verlost.

Anmeldeschluss ist 7 Tage vor dem Workshop. Die Anmeldung ist verbindlich. Die Durchführung ist ab 4 Teilnehmern garantiert.

# Inhalte

## **Das Kreuz mit dem Kreuz?**

### Yoga anatomisch richtig ausführen

Manchmal weicht die energetisch richtige Ausführung einer Asana von der (individuell) richtigen anatomischen Ausführung ab. Vor dem Hintergrund der Yoga-Therapie werden wir häufig vorkommende Asanas beleuchten und uns mit typischen Schmerzregionen beschäftigen.

## **Yogisches Leben im 21. Jhd?**

### Ernährung & Lebensweise

Wie lebt ein Yogi in der heutigen Zeit? 24 Stunden eines typischen Yogi-Tages im Zeitraffer.

## **Wie Du atmest, so lebst Du!**

### Pranayama & Energiemanagement

Wie wird aus so etwas Langweiligem wie der Atmung ein Instrument, mit dem Energie und somit das Leben gesteuert werden kann? Kann man durch Atmung Lebenssituationen beeinflussen?

## **Warum zur Ruhe kommen ?**

### Die Lücke zwischen den Gedanken

Warum meditieren wir? Wie gehe ich mit der Langeweile einer Meditation um? Wie werde ich meine lästigen Gedanken los und macht es Sinn, sie loszuwerden? Konzentrieren, Fokussieren, Kontemplieren, Meditieren – was hilft wann? Was kann Meditation und wo sind ihre Grenzen ? Eine Reise durch Raum und Zeit mit den verschiedensten Meditationstechniken.

## **Realität – was ist das?**

### Die kosmischen Gesetze

Gibt es ein und dieselbe Wahrheit für jeden von uns? Kann ich mein Leben selbst gestalten oder ist alles schon vorbestimmt? Hat das Karma wirklich Einfluss auf das was ich tue? Wie funktionieren die kosmischen Gesetze und wie bekomme ich das was ich will? Von der Komödie und Tragödie des Lebens und des Sterbens und wie es danach (vermutlich) weitergeht.

**Workshop:**  
5. Oktober 2019  
14:00 bis 18:00 Uhr  
im AMARDAS  
Euro 45,-

Die bunte Welt des  
**KUNDALINI  
YOGA**

**Was bringt mir der Workshop? Was kann ich erwarten?**

- Vermittlung von Übungen und Techniken zur sofortigen Anwendung
- Erarbeitung eines Tool-Kits für den täglichen Gebrauch
- Tieferes Verständnis dafür, was in einer Yoga-Stunde passiert
- Entwicklung eines besseren Gefühls für den eigenen Körper und dessen anatomischer Möglichkeiten
- Strukturierung und bessere Einordnung von Atemtechniken und Meditation im Leben
- Entspannte Atmosphäre mit ausreichend Zeit für individuelle Fragen



**Peter René**

Kundalini-Yoga-Lehrer, Gesundheits-yoga-Lehrer, Thai Yoga Bodyworker  
Anmeldung/Information per e-mail [atmadeep@protonmail.com](mailto:atmadeep@protonmail.com) oder per Telefon 0699 188 200 92

**Basics  
9. Auflage**