

Was erwartet Dich im

# Kundalini Yoga?

»Es ist Dein Geburtsrecht  
glücklich zu sein!«

Dieses Zitat stammt von Yogi Bajan, der das Kundalini Yoga aus dem Osten in den Westen gebracht hat. Kundalini Yoga ermöglicht Dir, dass Beste von Dir in Dir selbst zu finden und Dich zu entfalten, um ein bewussteres und erfüllteres Leben zu führen.

Kundalini ist eine Energie, die in Deinem Beckenboden schlummert und die Du durch Übungen erwecken und aufsteigen lassen kannst. Diese Energie verbindet Dich mit Deinem gesamten Selbst und hilft Dir Dein ungenutztes Potential zu nutzen. Kräfte wie Inspiration und Intuition werden aktiviert; klare Einsichten können durch regelmässige Wiederholung der Übungsreihen gewonnen werden.

Durch sportliche oder ruhige Übungsreihen gehst Du im Kurs gemeinsam mit der Gruppe diesen Zielen entgegen, entspannst und meditierst im Anschluss. Besonders die für Dich herausfordernden Übungen geben Dir die Möglichkeit Deine eigenen Grenzen zu erkennen und zu respektieren, um anschliessend an ihnen wachsen zu können.

Im Kundalini Yoga gibt es viele Meditationen in Kombination mit einem Mantra, die Dir den Ausstieg aus Deinem Alltagsgeschehen erleichtern und Dich durch eine kontinuierliche Wiederholung der Mantren schlussendlich in die Entspannung führen.



# Mantra für die Yogastunde

Einstimmung mit dem Mantra (3 Wiederholungen):

## Ong Namō Guru Dev Namō

Ich öffne mich für die Energie des Universum und die lichtvolle Führung in mir.

Schutzmantra (kann 3x gesungen werden):

## Ad Gure Nameh

Ich verneige mich vor dem unendlichen zeitlosen Lehrer.

## Jugad Gure Nameh

Ich verneige mich vor dem Lehrer in allen Zeiten.

## Sad Gure Nameh

Ich verneige mich vor dem inneren Lehrer, der uns die Wahrheit enthüllt.

## Siri Guru Dev Nameh

Ich verneige mich vor dem Guru, dem göttlichen Lehrer, der uns vom Dunkeln ins Licht führt.

Ausstimmen mit (kann gesungen werden):

May the long time sunshine upon you  
All love surround you  
And the pure light within you  
guide your way on.

Abschluss (3 Wiederholungen):

## Sat Nam

Das Mantra erinnert Dich an Dein wahres Selbst und hilft Dir, Dein ganzes Potenzial zu erkennen und zu entfalten.

Eure Silke Ajeet Kirtan

