

# NYTT KUNDALINI YOGAKURS!

Oppstart 22.januar 2015

Kundaliniyoga er en gammel yogaform som er relativt lite kjent i Norge. Denne yogaen er kjent for å kunne skape kontakt med Kundalini – livskraften i deg selv på en god måte. Ved hjelp av enkle redskaper kan man raskt sette kropp, sinn og sjel i balanse. Kundalini passer for alle som søker indre ro, og krever ikke forkunnskaper. Yogaformen passer for de fleste. Du skal gjøre øvelser etter beste evne, og fokuset er innover egen kropp, pust og evne. Fokuset ligger mer på utholdenhet og kraft enn avanserte fysiske kroppsstillinger.

Øvelsene påvirker kroppens og organsystemet på mange ulike måter. Yogaen kan gi smidighet, styrket muskulatur, bedre hormonbalanse, styrket fordøyelse, sterkere nervesystem, balanserer hjernehalvdelene, reduserer stress, forbedrer søvn, øker glede og gjør deg mer tilstede i deg selv (ref. Kundaliniyogainstitute).

En økt med Kundaliniyoga består av pusteøvelser, mantra, fysisk yogastillinger, dybdeavspenning og meditasjon i ca 75minutt.

## Praktiske opplysninger:

10 ukers kurs. Oppstart 22.januar 2015.

Kurset er på torsdager kl. 20.00-21.30

Datoer i jan.: 22/1, 29/1.Feb: 12/2, 26/2.

Mars: 5/3, 12/3, 26/3 April: 9/4, 16/4 og 30/4.

Kurspris: 1800,-

Påkledning: løse/ledige klær. Ikke sko. Gjerne drikkeflaske med vann.

Vi har yogamatter, tepper og puter. Kan ha med eget om ønskelig.

Kursleder: Vibecke Ree Heimark; Refleksolog & Sykepleier. Tlf: 95886272

Påmelding: innen 6.januar til [sanse@sansesoneterapiogyoga.no](mailto:sanse@sansesoneterapiogyoga.no)