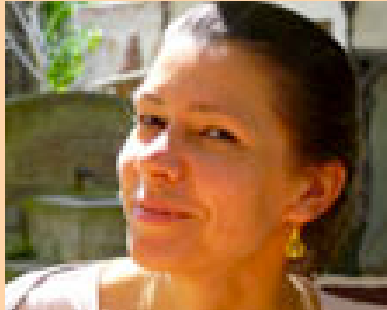


Kundalini-Yogakurse in Berlin



Dienstag 19:30 – 21:30 Berlin - Charlottenburg
Zillestr.104; die Lichtung
Freitag 15:30 – 17:00 Berlin - Zehlendorf
17:30 – 19:00 Königin-Luisen-Str. 29

Jana Maatouk (Kundalini-Yogalehrerin, 3HO Deutschland)
030 - 54737394
0177 - 4860993

Gib deiner Seele ein Zuhause, damit sie Lust hat, darin zu wohnen !

Kundalini - Yoga stammt aus Nordindien im Gegensatz zum Hatha Yoga, das aus Südindien kommt. Es ist verwandt mit dem Hatha - Yoga und über 5000 Jahre alt. Kundalini - Yoga kann ein Weg zu einer wirklichen Transformation des Selbst und zur Entfaltung Deines höchsten Potentials sein. Viele Menschen beginnen jedoch mit Yoga mit weniger hochgesteckten Zielen und wollen z.B. Stress abbauen, der uns daran hindert, uns selbst zu spüren und zu genießen, und der als Dauerbelastung Grund für viele Krankheiten ist. Mit Yoga läßt sich Stress gezielt abbauen. Die Yogaübungen bewirken eine Harmonisierung von Körper und Geist, so daß die Verbindung zu unserer Mitte, zu unseren Quellen und zur einer erfüllten Selbstwahrnehmung wieder hergestellt wird.

Im Gegensatz zum Sport, der ebenfalls unsere Lebensenergie in gesunden Fluß bringt, wirkt Yoga effektiv und bewußt auf das parasympatische Nervensystem (Ruhe- und Regenerationssystem), das der Sport nicht miteinbezieht. Stress ist normalerweise ein natürlicher und sinnvoller Schutzmechanismus, der unseren Körper bei Gefahr in Alarmbereitschaft versetzt. Im Yoga werden durch das Zusammenspiel von Körper, Atmung, Geist parasympathische Nervenimpulse aktiviert, die uns in eine tiefe Entspannung versetzen. In tieferer Entspannung sind wir in besserem Kontakt mit uns selbst, mit unserem Unbewußten, unseren kreativen Potentials und der tieferen Weisheit unseres Körpers und der Seele.

Ich habe vor 11 Jahren mit Kundalini-Yoga begonnen und unterrichte mit viel Freude seit 7 Jahren. Neben vielen anderen wertvollen Impulsen wie Reiki, EFT, verschiedenen Massageformen, Seminaren zu Shiatsu, zum Beckenboden, zur Merkaba und zum Schamanismus sind neben dem Kundalini - Yoga die wichtigsten Orientierungen auf meinem Weg seit vielen Jahren Mother Meera und die Vipassana-Meditation.