

## Yogareise ins Paradies - Kundalini meets Yin Yoga

10. bis 17. März 2019

- ❖ zweimal täglich Yoga und Meditation
- ❖ Kraft schöpfen und sich mit neuer Energie aufladen
- ❖ spazieren gehen, wandern, schwimmen, sonnen
- ❖ lecker und vollwertig vegetarisch essen
- ❖ Gemeinschaft genießen und Stille finden
- ❖ tief entspannen und erholsam schlafen



### Yoga authentisch und individuell für dich

Keine Vorkenntnisse erforderlich! Alles kann – nichts muss!

In den Yogaferien, die nun schon zum sechsten Mal in Folge stattfinden, gibt es ein abwechslungsreiches Programm – morgens beginnen wir den Tag mit Kundalini Yoga, abends lassen wir ihn ausklingen mit Yin Yoga. Eine fantastische Kombination aus Yin und Yang, Belebung und Entspannung! Der Unterricht findet im luftigen Yogaraum statt.

Dazwischen gibt es genügend Zeit für schöne Gespräche, zum Relaxen, Spaziergehen, Schwimmen, für Massagen und um die Seele baumeln zu lassen ... Oder um die liebliche Landschaft und den andalusischen Frühling zu genießen, während in Deutschland noch Winter herrscht.



## **Insgesamt 12mal 90 Minuten Yogaprogramm**

8.15 bis 9.45 Uhr Kundalini Yoga, Tiefenentspannung, Mantra-Meditation

17.15 bis 18.45 Uhr Yin Yoga



### **Kundalini Yoga**

Kundalini Yoga hilft Menschen, die täglichen Anforderungen tatkräftig, gelassen und besonnen zu meistern. Ziel ist die nachhaltige Balance von Körper, Geist und Seele durch Haltung, Bewegung, Konzentration, bewusste Atemführung, Meditation. Kundalini Yoga führt zu einer bewussten Wahrnehmung, einem belastbaren Körper und einem klaren Geist. Diese Yogaart ist von Yogi Bhajan 1968 in den Westen gebracht worden und unterscheidet sich wesentlich von Hatha Yoga.

### **Yin Yoga**

Yin Yoga ist ein ruhiger Yogastil, der besonders im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Er ist jedoch nicht passiv, sondern wirkt über lang gehaltene Dehnungen auf die Faszien, das tief liegende Bindegewebe, und stimuliert die Meridiane. Der Atem fließt ruhig, so dass sich im „Wohlfühlschmerz“, der durch das Halten ausgelöst wird, Verklebungen und Verkürzungen lösen. Auch emotionale Traumata werden positiv beeinflusst. Hilfsmittel wie Bolster, Kissen und Gurte werden verwendet.



## **Top-Thema 2019: Meridiane und Nadis**

Nadis sind Energieleitbahnen, ähnlich den Meridianen, die aus der chinesischen Medizin bekannt sind. Wir schauen uns in diesem Jahr das Konzept der Nadis mit den Hauptnadis Ida, Pingala und Shushumna an und praktizieren spezielle Kundalini Yoga Kriyas, die diese anregen; die abendlichen Yin Yoga-Sequenzen sprechen wesentliche Meridiane an.



### **Infos und Kosten**

375 €(inklusive 19 % Umsatzsteuer) für das Yogaprogramm, mit Anmeldung zu überweisen an Kerstin Harder-Leppert, Deutsche Kreditbank, IBAN: DE46120300000017752536, BIC: BYLADEM1001.

625 €für Unterkunft und vegetarische Vollverpflegung inklusive Getränke; Unterbringung im Zweibettzimmer mit Dusche/WC. EZ-Zuschlag 105 €, oder DZ zur Einzelbenutzung plus 145 €

Zimmer aus dem Reservierungskontingent gebe ich in der Reihenfolge der Anmeldung an die Teilnehmer weiter. Der Flug nach Malaga ist selbst zu buchen.

.....  
**Seminarleitung: Kerstin Ravi Kirn Kaur Harder-Leppert**, Kundalini Yoga Lehrerin seit 1996, Pilates-Trainerin, Sat Nam Rasayan Heilerin, vielfache Buchautorin (alle Yoga-Bücher erschienen im Nymphenburger Verlag, Herbig und bei Kosmos).



Tel. 040/60848882, mobil 0172/4114066, Email: [kerstin@yogaundpilates.de](mailto:kerstin@yogaundpilates.de),  
Website [www.yogaundpilates.de](http://www.yogaundpilates.de)