

# Kundalini Yoga & Yoga Nidra-Einführung

## Energie erfahren, Unterbewusstsein heben

offenes Wochenende für alle Interessierten

im Rahmen der **SiLENTFLOW**-Yogalehrerausbildung

- ▶ am 18.04. und 19.04.20 (21 UE), je 08:30-18:00 Uhr
- ▶ Investition / Ausgleich: €295
- ▶ im im YogaNatura-Zentrum für Yoga & ganzheitliches Bewusstsein

Das Abenteuer Deiner Selbst: Tauche ein und blühe auf in Meditation, der Essenz aus Hatha und Raja Yoga; Aus Deinem Alltag in die Sphäre von Stille, Wonne, Sinn und Herzensdienst. Nimm die Herausforderung an *wirklich* zu sein.

An diesem Wochenende stehen für uns, theoretisch und vor allem praktisch, Themen im Vordergrund wie

- ▶ Kundalini Yoga und Yoga Nidra
- ▶ Shiva und Shakti
- ▶ Prana, Nadis, Chakras, Kundalini
- ▶ parapsychologische Phänomene und außersinnliche Wahrnehmung
- ▶ Kundalini-Erweckung: Methoden, Erfahrungen, Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen
- ▶ die 5 Säulen des Kundalini Yoga: Mantra, Laya, Yantra, Nada, Hatha Yoga
- ▶ weißes, rotes und schwarzes Tantra
- ▶ Chakras, Nadis und Vayus

Teilnahmebedingung für dieses Wochenende sind >40 Zeitstunden eigene Hathayogapraxis unter qualifizierter Anleitung in 2018/19.

Eine Übernachtung im Center vor Ort ist in Absprache möglich.

Mehr über J.A. Wingen, den Leiter dieses Wochenendes, erfährst Du online unter [www.silentflow.eu](http://www.silentflow.eu) oder via ✉ an [yoga@silentflow.eu](mailto:yoga@silentflow.eu).

Zur Anmeldung wende Dich bitte an Anja vor Ort in Bregenz oder via ✉ an [info@yoga-natura.at](mailto:info@yoga-natura.at).