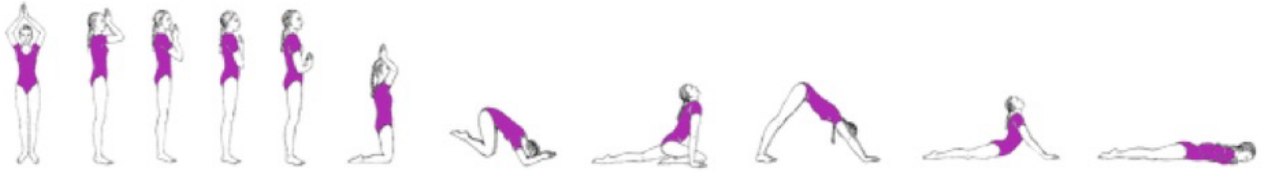
kriya
LOKA
»home of yoga«

KRIYA HATHA YOGA KURS

- GANZJÄHRIG -

Wir erlernen und vertiefen die Übungsreihe der achtzehn Körperhaltungen aus der Tradition Babaji's Kriya Yoga! Diese ideal abgestimmten Asanas bilden ein wirksames System zur Verjüngung des physischen Körpers und bereiten auf die feineren Phasen des Kriya Yoga vor. Jede der Übungen ist aufgeteilt in mehrere Stufen und somit passend sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Am Ende der Asana-Praxis gibt es immer eine Tiefenentspannung. Wir üben in einer Kurseinheit von 90 Minuten ca. ein Drittel der 18er Reihe und führen dies in der nächsten Einheit weiter. Ein weiterer Kursinhalt ist Pranayama (Atmung) zur Reinigung, Energetisierung und Balance des vitalen Systems. Dadurch können wir mental entspannen und in weiterer Folge mithilfe leichter, geführter Konzentrations- und Meditationsübungen einen unangestrengten Fokus und erfrischte Klarheit erreichen.

Die Teilnahme am Kurs ist eine integrale und in sich abgerundete Übungspraxis. Sie ist sowohl ein erstes Eintauchen als auch ideale Vorbereitung für eine eventuell folgende „Erste Einweihung" in die wissenschaftliche Kunst des Kriya Yoga.



kriya **LOKA** *»home of yoga«*
Abtsdorf 44/45 4864 Attersee www.kriya-loka.at