

# seven signs

## Yoga nach Yogi Bhajan

by Astrid Morgenstern

DIE REISE FÜHRT DICH DURCH DIE **7 ENERGIEZENTREN** DES KÖRPERS, FÜR MEHR GELASSENHEIT UND GESUNDHEIT!

„ES IST DEIN GEBURTSRECHT GLÜCKLICH ZU SEIN“!

(Zitat YOGI BHAJAN )

**Kundalini Yoga** ist eine Reise, durch die Chakren (Energiezentren). Wir üben durch die vielfältigen wirksamen Kriyas (Übungsreihen), die Energiezentren zu öffnen um sich dadurch näher zu kommen und positive Energien in sich aufzubauen.

1. Erdung ( 1. Chakra )
2. Lebenslust ( 2. Chakra )
3. Klarheit ( 3. Chakra )
4. Herz ( 4. Chakra )
5. Kommunikation ( 5. Chakra )
6. innere Ausrichtung (6. Chakra )
7. Verbindung mit der Unendlichkeit (7. Chakra )

### **Anfängerkurs**

Vom 18.01.- 14.03.2012 , 8x Mittwochs 20h - 21.30h

WO: Praxis PHYSIOTEAM FALKENRIED , Falkenried 84, 20251 Hamburg

Kosten: 80€

### **Kontakt/Anmeldung**

Astrid Morgenstern

3HO Kundalini Yogalehrerin Stufe 1

Tel. 0151-11 555 831

Email: AstriMorStern@aol.com