



Yasodhara Ashram
YOGA RETREAT & STUDY CENTRE

TEACHERS *on* TOUR

Kundalini Yoga – Ein Weg zu Deiner inneren Weisheit



Swami Sivananda mit
Swami Sivananda Radha
in Rishikesh

Swami Sivananda gab Swami Sivananda Radha eine Methode des Kundalini-Yoga, die auf Selbstwahrnehmung, Unabhängigkeit und Reflexion basiert. Swami Sukhananda, direkte Schülerin von Swami Radha, führt uns durch den Workshop mit Mantras, Meditation, Konzentration auf die Chakras und einer tiefen und reflektierenden Asana-Praxis. Hier kann jede Asana ihre individuellen Botschaften offenbaren. Das Kundalini System wird zur Landkarte für Deine persönlichen Schritte zur Freiheit auf dem Weg zum Selbst.



Swami Sukhananda
Saraswati

Freitag, 30.01.26: 18-20.30 Uhr (auch einzeln buchbar): Einführung in das Kundalini-System mit Meditation, Entspannung und Reflexion

Samstag, 31.01.26: 10-17.30 Uhr

Sonntag, 01.02.26: 10-16.30 Uhr

Überlingen, im Yoga Samiti

Teilnahmegebühr: 216 €, nur Freitagabend 25 €
inkl. Getränke, Snacks und Mittagessen (bio, vegan)

Einnahmen gehen an die Charity des Ashrams.

Ermäßigung ist nach Absprache möglich.

Englisch mit deutscher Übersetzung,

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet

für weitere Infos und zur Anmeldung schicke eine Email an: a.nandini@posteo.de



Abbildung des Kundalini-
Systems