T - POWER MOVE

Am Stalden 3, 5014 Gretzenbach
www.t-powermove.ch

Samstag 29.10.2022

09.00 – 11.15 Uhr

…Workshop Kaula Yoga mit Guntscha…

Die Kaula Tantra Yoga Sequenz (Kaula Yoga) soll die älteste überlieferte Yoga Sequenz aus der spirituellen Lehre und Philosophie des Kashmir Shivaismus sein. Als Kaula wird im tantrischen Kontext ein Mensch bezeichnet, der Shiva (akula - das reine Bewusstsein) und Shakti (kula - die alles erschaffende Energie) tief in sich vereint hat.

So wirkt auch Kaula Yoga tief ausgleichend von innen nach außen.

Die Asanas (Körperhaltungen) werden länger gehalten und 2-3-mal wiederholt. So wirkt Kaula Yoga auf das subtile Energiesystem (Prana oder Chi) und spricht nicht nur die körperlichen Aspekte an.

Die Asanas (Körperstellungen) im Kaula Yoga sind teilweise sanft aber auch fest und herausfordernd und führen zu einer meditativen Erfahrung jenseits von Wettkampf und körperlicher Erscheinung.

Die regelmäßige Übung von Kaula Yoga gleicht den Geist aus und stärkt den Körper auf eine bewundernswerte Art und Weise.

Körper, Geist und Seele verbinden

Fr. 45.- für Mitglieder / Fr. 58.- für Nichtmitglieder

…mind. Teilnehmerzahl 10 Personen…

…bitte im sportsnow anmelden oder über Homepage…

… Handtuch, und Trinkflasche mitnehmen…

... parkieren bitte im Täliparkplatz unten...

...Guntscha fröit sich uf öich alli...