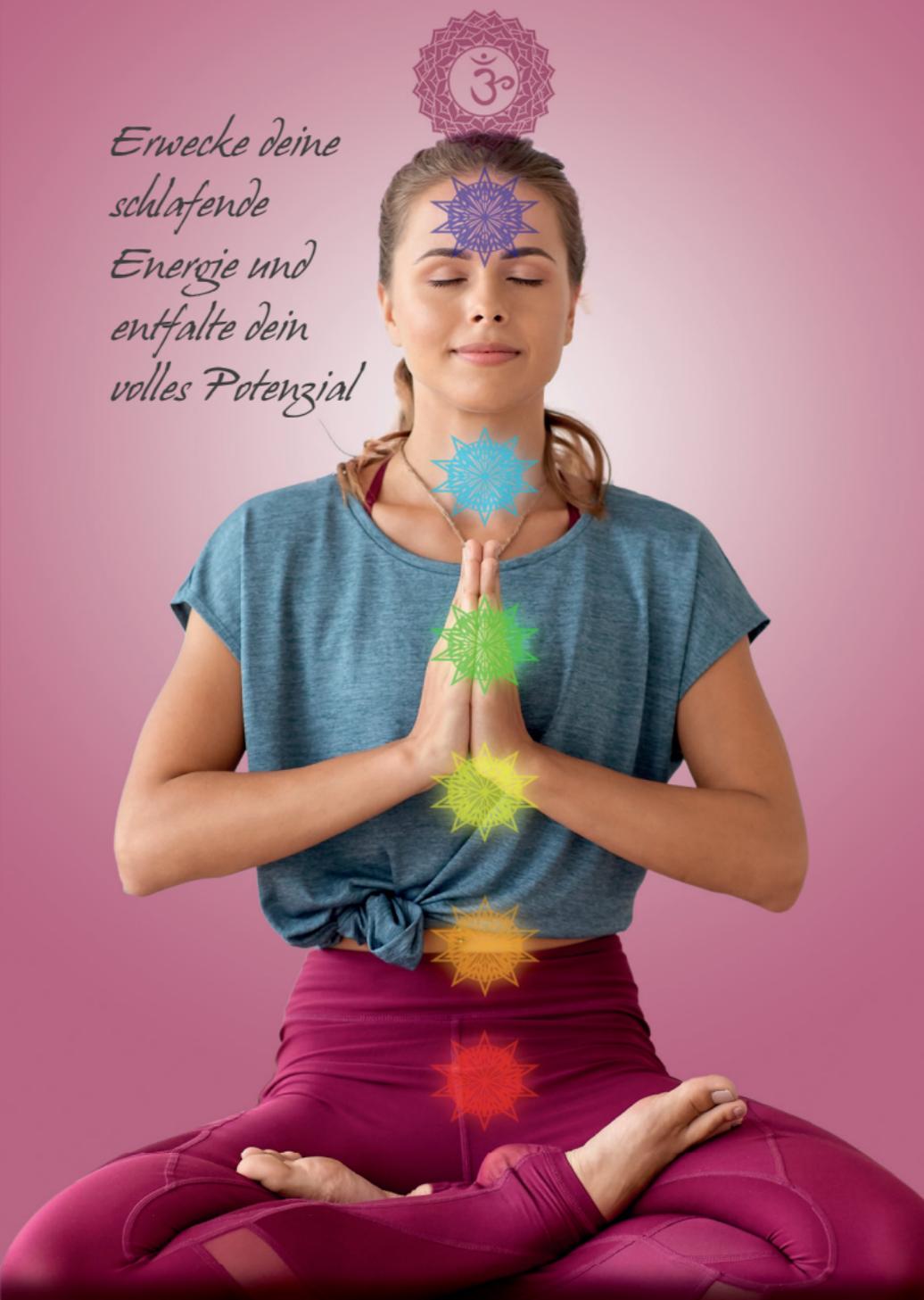


# Kundalini Yoga

*Erwecke deine  
schlafende  
Energie und  
entfalte dein  
volles Potenzial*



**Intensiv-Seminare**

**YOGA**  
Vidya

# Intensives Üben von Asanas, Pranayama und Meditation,

um dein Energieniveau erheblich zu erhöhen, dein Bewusstsein zu erweitern und tiefe innere Erkenntnisse zu erlangen.

Kundalini Yoga ist die alte erprobte Wissenschaft von der Erweckung des schlafenden Potenzials im Menschen. Die Kundalini Yogameister haben erkannt, dass der Durchschnittsmensch nur einen winzigen Bruchteil seiner Fähigkeiten entwickelt hat. Der Schlüssel zur vollen Entfaltung ist die Erweckung der Kundalini. Die Kundalini verkörpert all unsere verborgenen Kräfte. Im Kundalini Yoga lernst du, zunächst das Energiesystem des Astralkörpers (Prana, Nadis, Chakras) zu reinigen und zu kräftigen. Auch der niedere Geist wird gereinigt, umgewandelt und transzendiert. Anschließend wird die Kundalini entweder spontan, plötzlich oder langsam schrittweise erweckt und die Chakras hochgeführt.

Eine fehlerhafte oder unvollständige/einseitige Anwendung der Techniken kann gefährlich sein. Wenn du sie jedoch korrekt, vollständig und unter Beachtung aller Prinzipien unter kompetenter Anleitung lernst und praktizierst, wirst du schon bald von der schnellen, positiven Wirkung überrascht sein. Es gibt verschiedene Traditionen im Kundalini Yoga. Wir unterrichten nach der klassischen Lehre von Swami Sivananda.

## Ein Kundalini Yoga Seminar

ist ein intensives Erlebnis, das dein Leben verändern kann. Du bekommst ein tiefes Verständnis der Kundalini Yoga Philosophie, des Astralkörpers und der spirituellen Entwicklung. Durch die intensive Praxis werden schlafende Energien erweckt, die Chakras geöffnet und deine spirituelle Entwicklung beschleunigt. Du erlernst Übungen, die du anschließend zu Hause weiter praktizieren kannst. Das Seminar ist intensiv und verlangt Disziplin. Es ist kein entspannter Yoga Urlaub, sondern hat einen strikten Tagesablauf, an den sich alle Teilnehmer halten müssen. Das Seminar ist jedoch so aufgebaut, dass auch Anfänger mit Vorkenntnissen daran teilnehmen können. Bereite dich darauf vor, innere Widerstände, die eventuell auftauchen werden, zu überwinden. Das Seminar kann zwischendurch körperlich, emotionell und geistig anstrengend sein. Am Ende wirst du dich jedoch voll von Energie und Lebensfreude fühlen, erholter als nach einem mehrwöchigen Urlaub.

Je nach deiner Erfahrung kannst du aus den folgenden 4 Seminararten auswählen.

# Kundalini Yoga Einführung

## Gründliche Einführung ins Kundalini Yoga in Theorie und Praxis

**Vorträge und Workshops zu den Themen:** Wege des Yoga. Kundalini Yoga. Shiva-Shakti Philosophie. Tantra. Physiologie des Astralkörpers: Prana, Nadis, Chakras. Hatha Yoga Pradipika: Die höheren Aspekte des Hatha Yoga. Erfahrungen beim Erwecken der Kundalini. Astralwelten, Geister, Reinkarnation und Leben nach dem Tod.

**Praxis:** Genaue Erklärung und Üben von Pranayama (Atemübungen): Tiefe Bauchatmung, Volle Yogaatmung, Schnellatmung (Kapalabhati), Wechselatmung (Anuloma Viloma). Einfache Variationen von Bandhas, Mantras, Energie-Meditationen. Yoga Asanas in Verbindung mit besonderen Energietechniken.

### Ungefährer Tagesablauf:

**7:00 Uhr** Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

**9:15 Uhr** Asanas, Pranayama

**11:00 Uhr** Brunch

**11:00–**

**14:30 Uhr** freie Zeit

**14:30 Uhr** Workshop

**16:15 Uhr** Asanas, Pranayama

**18:00 Uhr** Abendessen

**20:00 Uhr** Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

### Teilnahmevoraussetzung:

Keine Vorkenntnisse nötig – auch für Anfänger geeignet. Bereitschaft zum intensiven Üben.



# Kundalini Yoga Mittelstufe

**Intensives Seminar zur Erweckung der inneren Energie und Entfaltung des vollen Potentials.**

## **Praktizierte Übungen:**

- » Asanas – Yogastellungen: Längeres Halten mit speziellen Atem- und Konzentrationstechniken (vormittags), Erlernen fortgeschrittener Variationen (nachmittags)
- » Pranayama – Atemübungen
- » Tiefenentspannungstechniken
- » Bandhas und Mudras – Lenkung und Erhöhung der Lebensenergie
- » Mantras – Energie des Klages
- » Yantras – Bildmeditation
- » Puja, Arati – Rituale zur Reinigung der Astralebene
- » Kriyas – körperliche Reinigungsübungen
- » Yoga Meditationstechniken: Energie Meditation, Ujjayi Meditation („kleines Kriya Yoga“), Mantra Meditation, Chakra Meditation
- » Wahrnehmungsübungen und Versuche zur Entwicklung der parapsychologischen Fähigkeiten
- » Vorträge und Workshops zu den Themen: Wege des Yoga. Kundalini Yoga. Shiva-Shakti Philosophie. Tantra. Physiologie des Astralkörpers: Prana, Nadis, Chakras. Hatha Yoga Pradipika: Die höheren Aspekte des Hatha Yoga. Erfahrungen beim Erwecken der Kundalini. Astralwelten, Geister, Reinkarnation und Leben nach dem Tod.

## **Ungefährer Tagesablauf:**

- 6:00 Uhr** Pranayama, Morgenmeditation, Mantra-Singen, Vortrag
- 9:15 Uhr** Asanas, Pranayama
- 11:00 Uhr** Brunch
- 11:00–**
- 14:30 Uhr** freie Zeit
- 14:30 Uhr** Workshop
- 16:00 Uhr** Asanas, Pranayama
- 18:00 Uhr** Abendessen
- 20:00 Uhr** Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

# Kundalini Yoga Fortgeschrittene

**Intensives Praktizieren der im Mittelstufenseminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie.**

**Praxis:** Asanas mit längerem Halten, Bija Mantras und Chakra-konzentration, lange Pranayama Sitzungen, Mudras, Bandhas, Kundalini Yoga Meditationstechniken.

**Theorie:** Behandlung und Besprechung von ausgewählten Teilen der Hatha Yoga Pradipika. Auch als Yogalehrer Weiterbildung geeignet.

**Tagesablauf:** ähnlich wie Mittelstufenseminar.

**Teilnahmevoraussetzung:** Besuch eines Kundalini Yoga Mittelstufenseminars oder der Yoga Vidya Yogalehrer Ausbildung.

# Kundalini Yoga Intensivpraxis

**Intensives Praktizieren der im Mittelstufenseminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Kraft und Energie und fühl dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten und machtvollsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag!**

**Ungefährer Tagesablauf:**

**6:00 Uhr** längeres Pranayama, Morgenmeditation, Mantra-Singen

**9:00 Uhr** Asanas, Pranayama

**11:00 Uhr** Brunch

**11:00–**

**14:00 Uhr** freie Zeit

**14:00 Uhr** Kundalini Meditation oder angeleitete eigene Praxis

**15:00 Uhr** Asanas, Pranayama, Meditation

**18:00 Uhr** Abendessen

**20:00 Uhr** Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, eventuell Pranayama

**Teilnahmevoraussetzung:**

Besuch eines Kundalini Yoga Mittelstufenseminars oder der Yoga Vidya Yogalehrer Ausbildung.

# Informationen

## Mahlzeiten

Zwei reichhaltige vegan-vegetarische vollwertige Mahlzeiten (Brunch um **11:00 Uhr**, Abendessen um **18:00 Uhr**) mit Zutaten aus ausschließlich ökologischem Anbau. Auf Sonderwünsche kann bei vorheriger Absprache (mindestens 2 Wochen vorher) eingegangen werden.

## Daten und Anreise

Daten und Preise: siehe Beilage.

Anreise bei den Intensivwochen ab **13:00 Uhr**, Yogastunde **16:00 Uhr**, Abendessen **18:00 Uhr**, Seminarbeginn **20:00 Uhr**, Abreise **13:00 Uhr**. Bei den Wochenenden und den 2-Tages-Seminaren: Anreise ab Freitag **13:00 Uhr**. Seminarbeginn **20:00 Uhr**. Seminarrende ca. **14:00 Uhr**.

Bitte mitbringen: Bettwäsche, Hausschuhe, wetterfeste Kleidung für Ausflüge, Handtücher sowie persönliche Sachen.

## Teilnahmevoraussetzung:

Der tiefe innere Wunsch, Grenzen zu transzendieren und authentische spirituelle Erfahrungen zu machen. Bereitschaft zu Disziplin und intensiver Praxis. Die Teilnahme an allen Seminarpunkten ist Pflicht. Während des Seminars muss auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol, Rauchen, Drogen, Kaffee und schwarzen Tee sowie Zwiebeln und Knoblauch verzichtet werden. Vorheriger Besuch eines anderen Yoga Vidya Seminars oder grundlegende Kenntnisse von Hatha Yoga, Pranayama, Meditation, Yoga Philosophie und Mantras.

## Anmeldung und Beratung

### Yoga Vidya Bad Meinberg

Yogaweg 7 · 32805 Horn-Bad Meinberg

Tel. 05234/87-0 · [rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de)

### Yoga Vidya Westerwald

Gut Hoffnungstal · 57641 Oberlahr

Tel. 02685/80 02 - 0 · [westerwald@yoga-vidya.de](mailto:westerwald@yoga-vidya.de)

### Yoga Vidya Nordsee

Wiarder Altendeich 10 · 26434 Horumersiel

Tel. 04426/90 41 6 1-0 · [nordsee@yoga-vidya.de](mailto:nordsee@yoga-vidya.de)

### Yoga Vidya Allgäu

Lärchenweg 3 · 87666 Oy-Mittelberg / Maria Rain

Tel. 08361 / 92 53 0 - 0 · [allgaeu@yoga-vidya.de](mailto:allgaeu@yoga-vidya.de)

[yoga-vidya.de](http://yoga-vidya.de)