



KUNDALINI YOGA BERGEN

Høsten 2015

tirsdager kl. 20-22
fredager kl. 10-12

Oppstart uke 34

Eventuelle endringer i timeplanen
annonseres undeveis.

Sted: Fana Karateklubb sine lokaler i Sparkjøpbygget,
Kokstadflaten 30

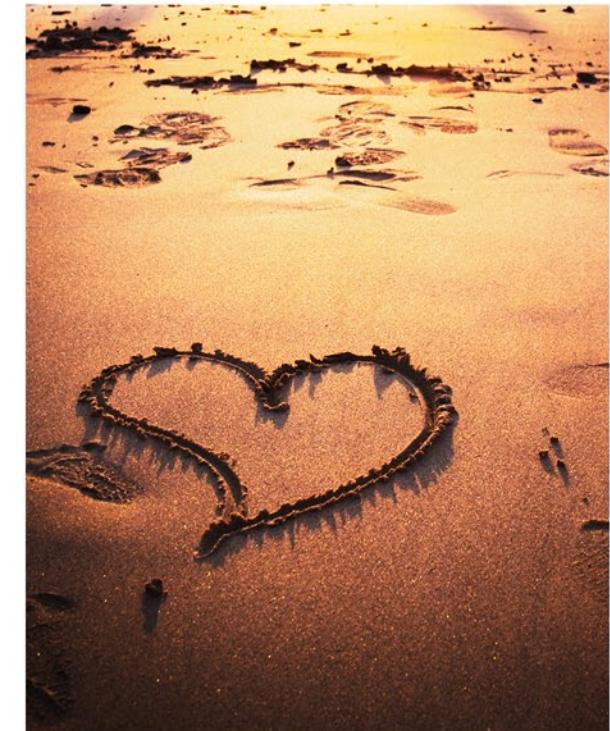
Instruktør: Merete B. Hellestad
- Internasjonalt KRI-sertifisert yogalærer

Priser:

10 klipp kr. 1500,-
5 klipp kr. 850,-
3 klipp kr. 570,-
Drop-in kr. 200,-

Mer informasjon / påmelding:

kundaliniyoga.bergen@gmail.com
tlf. 476 66 456



Kundaliniyoga = bevissthetens yoga

Kundaliniyoga er en yogaform som kan praktiseres av alle. Vi arbeider oss fremover i det tempoet som passer oss og lytter hele tiden til kroppens signaler. De fleste yogaformer her i Vesten fokuserer hovedsaklig på stillinger og pust. En kundaliniyogaklasse vil i tillegg ha med elementer av alle de 8 aspektene som tradisjonelt utgjør yoga, deriblant meditasjon, fokus, mantra og chanting/lyd. Kundaliniyoga sies derfor å være en raskere vei til det som er målet for all yoga - å skape forening mellom bevegelse og pust, mellom kropp og sjel, individ og Univers. Med yoga trener du mer enn bare den fysiske kroppen, og du vil merke at det kan skje positive forandringer også i det mentale og det emosjonelle.

Velkommen til å utforske ditt vakre selv!

Du trenger:

- gjerne en yogamatte, en skinnfell el. et teppe
- pledd til å ha over deg
- en litt fast pute til å sitte på
- komfortable, ledige klær
- vannflaske

Kursene passer for alle nivåer! Selv om det anbefales å holde kontinuitet i praksisen, vil du få godt utbytte også ved drop-in - kom når du har tid!