Kundalini Tantra Yoga

Kundalini Tantra Yoga wurde vom balinesischen Yoga- und Tantrameister Sri Jaya Shakti für Menschen der heutigen Zeit entwickelt. Es verbindet die traditionellen Yoga-Haltungen mit dynamischer Atmung und fließenden Bewegungen. Es zielt darauf ab, den Körper und vor allem den Beckenbereich zu lockern, damit Blockaden aufgelöst und sich die Kundalini-Energie ausbreiten kann.

Wir haben Kundalini Tantra Yoga im Ashram Munivara in Junjungan auf Bali kennen gelernt und waren absolut begeistert davon. Es eignet sich vor allem für Einsteiger, denen es schwer fällt, die üblichen Yoga-Positionen (z.B. des Hatha Yogas) einzunehmen und zu halten. Kundalini Tantra Yoga verwendet meist die selben Positionen, verharrt aber nicht darin, sondern weitet mit Bewegungen die eigenen körperlichen Begrenzungen aus. Wir hören immer wieder von Teilnehmern und Teilnehmerinnen, dass sie mit dieser Methode endlich eine Yoga-Form gefunden haben, die sie gut ausführen können.

Die Übungen sind speziell dazu ausgerichtet, die Körperenergie anzuheben, Blockaden zu lösen, den Körper zu entgiften, die endogenen Drüsen anzuregen und beweglicher zu werden.

Wir besuchen den Ashram Munivara auf Bali ein bis zwei Mal im Jahr, meist im Anschluß an unsere Tantraurlaub-Seminare, und lassen uns von Sri Jaya Shakti oder seinen Schülern und Schülerinnen unterrichten.

Sri Jaya Shakti (Ketut Arsana) ist Heiler, Yogi und spiritueller Lehrer (Guru) und gründete die erste Yoga-Schule in Ubud, lange bevor dieses kulturelle Zentrum Balis zum Yoga-Mekka wurde. Er ist "Guru in residence" des shivaistisch-tantrischen Ashram Munivara und hält dort öffentlich zugängliche Pujas (Zeremonien) ab.

Kursleitung: Anke Felice Pospiech & Ralf Lieder
Termine: (4 Abende Montags) 16.04.18 + 23.04.18 + 07.05.18 + 14.05.18
Beginn: 19.00 Uhr, Ende 21.30 Uhr
Seminargebühr: 19,- EUR Einzelabend, 15 EUR/Abend bei Anmeldung für den Komplettkurs (insgesamt 60 EUR)
Teilnehmerzahl: mindestens 10, maximal 18 Personen
ZUM ANMELDEFORMULAR ▸

Fotos und Videos

Eine Puja im Ashram Munivara vor einem vier Meter hohen Shiva Lingam in einem Teich als Yoni-Schale

Yogi Sri Jaya Shakti beim Yoga-Unterricht

Copyright der Bilder:
© Ralf Lieder (eine Verwendung dieser Bilder außerhalb dieser Seite ist nicht erlaubt)
© Fotolia