



SEE OASE
ALTBIRNAU

Kundalini Yoga – Ein Weg zu Deiner inneren Weisheit



Swami Sivananda
mit Swami
Sivananda Radha in
Rishikesh

Erkunde deinen persönlichen Weg zur Befreiung mit dem Kundalini-System als Landkarte. Swami Sukhananda, eine direkte Schülerin von Swami Sivananda Radha, besucht uns aus ihrem Ashram in Kanada.

[Yasodhara Ashram www.yasodhara.org](http://www.yasodhara.org)

Sie lehrt eine Methode, mit dem Kundalini-System zu arbeiten, die Unabhängigkeit und Selbstreflexion betont. Swami Sukhananda führt uns durch Yoga-Übungen mit Mantras, Meditation, Konzentration auf die Chakras und einem tiefen und reflektierenden Zugang zu Yoga-Asanas. Genieße ein entspanntes und erhellendes Wochenende.



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

Raum Sonne ☀

Teilnahmegebühr 216 € (Mitglieder Seeoase 140 €)

inkl. Getränke, Snacks und Mittagssuppe (bio,vegan)

Freitag Abend einzeln: 25 € (Mitglieder 15 €)

Englisch mit deutscher Übersetzung, für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Info und Anmeldung: a.nandini@posteo.de



Abbildung des Kundalini-Systems

SeeOase Altbirnau e. V., Rengoldshauser Str. 51, 88662 Überlingen

www.seeoase-altbirnau.de