

Kundaliniyoga som förmedlades av Yogi Bhajan

två kvällsklasser med samma innehåll:

**20 tisdagar kl 17.00 – 18.30 från 14/1 till 9/6/11 på Malavé,
Luntnakargatan 94, T-Rådmansgatan (uppehåll 7/4 – påskveckan)**

**18 torsdagar kl 19.00 - 20.30 från 16/1 till 11/6 likaså på Malavé
(uppehåll 9/4, 30/4 och 21/5 – Skärtorsdag, Valborg och Kristi himmelsfärd)**

Kundaliniyoga är en rolig och kraftfull yogaform, som samtidigt är rofylld och arbetar på djupet.

Yogi Bhajans teachings – Budskap i hans föreläsningar är vårens tema. Vi tar del av den visdom som Yogi Bhajan förmedlade inom ett stort spektrum av ämnen och som alltid har en praktisk anknytning till vårt liv. Samlingsnamnet han använde är Humanologi. Han beskrev vardagssituationer och gav råd och tips hur vi kan hantera dem på bästa sätt. Yogapassen och meditationerna var en självklar del i denna undervisning. Yogi Bhajan tryckte speciellt på vikten av ett dagligt andligt praktiserande; Sadhana på morgonen.

Vi fortsätter att träna medveten närvaro och också hitta nya vägar till att stilla tankeflödet och landa i varandet.

Några exempel på teman Y B undervisade:

- Att kapitulera inför sitt högre jag
- Problem kommer till dig när du ber om dem
- Livsenergin flödar i vinklar i vår kropp
- Att komma över livets komplexitet
- Skönheten med Kundaliniyoga
- Att eliminera inre ilska
- Upptäck din själ
- Tillit, Kärlek, Ödmjukhet
- Kvinnan - livets upprätthållare, nya tidens ledare

Om du är ny till yogan med Mari har du en extra möjlighet att anmäla dig till de 10 första gångerna, i mån av plats. Priset är då 1900 kr.

Anmälan: Välkommen att mejla till nedanstående adress. Mejla eller ring gärna vid frågor.
Telefon: 070-6112777. Nuvarande grupp anmäler via påskrift i november.
Anmälan är bindande. Antalet platser är begränsat.

Lärare: Mari Vuorela

Pris: 3600 kr för tisdagar, 3250 kr för torsdagar som du betalar till bankgiro nr 5411-4418 eller Swishar till 1235189253 **OBS – NYA KONTON** efter bekräftelse om plats. Du kan också dela upp betalningen, meddela först.

Varmt välkommen!



Mari Vuorela
yogalärare sedan 1994



Bilder från olika tidigare klasser