



YOGA SADHANA

Beginne den Morgen besonders...

Jeder **ERSTE SAMSTAG IM MONAT 5.30 bis 8.00 Uhr**
mit wechselnden Gast-Yogalehrenden

Wir stehen bereits vor der Morgendämmerung auf und nutzen die Ruhe und die besondere Atmosphäre, um uns für den Tag einzustimmen. Diese spezielle Morgenpraxis im Kundalini Yoga nach Yogi Bhasan wird „Sadhana“ (gesprochen: Sadna) genannt. Ablauf: Morgengebet Japji, energiespendende Yogaübungen, Tiefenentspannung, und sieben gesungenen Mantras für das Wassermann-Zeitalter, oft begleitet von Live-Musik.

Mit Yoga Sadhana möchten wir die Verbindung zur Unendlichkeit herstellen, pflegen, üben und die spirituelle Disziplin in uns entwickeln. Die Kraft, die durch das Rezitieren der Mantras entsteht, rührt von der Kombination ihrer Klänge her: Naad Yoga - der Yoga „des Klanges“ - hilft uns, unser Bewusstsein zu erheben und einen heilsamen und transformativen Prozess in uns einzuleiten.

Lass Dich nicht von der frühen Uhrzeit abschrecken - es ist etwas Besonderes, den Tag in diesen frühen Stunden gemeinsam zu beginnen - spüre die wundervolle Wirkung!

KOSTEN: Spendenbasis ANMELDUNG: nicht erforderlich

Alle Sadhana Termine in 2018 auf einen Blick:

**6. Januar / 3. Februar / 3. März / 7. April / 5. Mai /
2. Juni / 7. Juli / nicht am 4. August / 1. September /
6. Oktober / 3. November / 1. Dezember**

Koordination LehrerInnen / Infos:

Polina Paviter Kaur Bitsch

Mail: polina-bitsch@lotus-yogazentrum.de

Telefon: 0175 / 18 82 674



Lotus Yogazentrum
Inh. Carola Maria Stiefvater
Am Holderstock 1
77652 Offenburg
www.lotus-yogazentrum.de

Bitte
**HAND-
TUCH**
+
**WASSER
MIT-
BRINGEN**
-
Yogitee
gratis