

# Kundaliniyoga enligt Yogi Bhajan

två kvällsklasser med samma innehåll:

20 tisdagar kl 17-18.30, 12-01-17 – 06-12 (uppehåll 10/4 och 1/5)  
på Malavé, Luntmakargatan 94, T-Rådmansgatan

20 torsdagar kl 19.15 – 20.45, 12-01-19 – 06-14 (uppehåll 5/4 och 17/5) på  
YogaShakti, Timmermansgatan 10, T-Mariatorget

**OBS: Om du är ny hos Mari kan du ev anmäla dig till de första 10 gångerna, v g se nedan**

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

**Upplevelse av helhet** är vad vi är vägleda till under våren. Vi använder den oerhört stora mängden av kunskap och speciella yogapass och meditationer för olika behov och skeenden. Dessa yogapass leder oss både fysiskt, mentalt och andligt till:

- Flöde
- Nervstyrka
- Medkänsla
- Energihushållning, -styrning (livsenergi)
- Hur man rider på den fem elementen
- Feminin och maskulin aspekt i mig

Våren 2012 kommer att bli händelserik och vår yoga blir "situationsanpassad" beroende på de yttre skeendena och de kollektiva mentala strömningarna. Allt för att vi kan behålla en trygg grund i tillit och vara positiva. Vi bygger upp en stadga så att vi kan se med tacksamhet an förändringar i stället för att drabbas av rädslor.

Vi gör renodlad kundaliniyoga och en meditationer som Yogi Bhajan gav oss. Vi mediterar varje gång för att länka oss till den stora tryggheten, varandet och kärleken.

Du har med fördel erfarenhet av (kundalini)yoga och kan gå in i meditativa tillstånd. Däremot kan man alltid anpassa övningarna om du har några fysiska hinder eller men. Missade gånger är du välkommen att kompensera den andra tiden av ovanstående.

Om du inte har deltagit på mina klasser tidigare kan du anmäla dig till de 10 första passen av ovanstående till priset av 1700 kr.

**Anmälan:** Välkommen att mejla till nedanstående adress eller ringa 08-327467/alternativt 070-6112777. Anmälan är bindande. Antalet platser är begränsat.

**Lärare:** Mari Vuorela

**Pris:** 3000 kr inkl material per kurs, som du betalar till pg nr 6497047-8 efter bekräftelse om plats innan kursstart. Du kan dela upp betalningen efter överenskommelse.



Mari Vuorela



Yogaklass tisdagar 2010



En tidigare fördjupningsgrupp