

# Kundalini Yoga für Männer

Am 02./03. Februar 2019 (Sa/So)

In Boizenburg bei Hamburg



Kundalini Yoga ist innerhalb der Yoga-Familie eine Königsdisziplin, die trotzdem für Anfänger oder auch weniger bewegliche Personen geeignet ist. Es ist eine Bewegungs- und Haltungstechnik, die nicht nur den Körper stärkt und geschmeidig macht sondern dabei hilft zu expandieren, soziale Intelligenz zu entwickeln und das Bewusstsein zu erweitern.

Wir entwickeln mit Hilfe des Yoga eine männliche Identifikation jenseits der bisherigen Rollenverhalten oder Männerbünde.

Ein wichtiges Ziel ist es, Beziehungsfähigkeit mit Hilfe des Yogas zu erlernen oder zu vertiefen, indem wir uns vollständig in uns selber verankern. Gleichzeitig fördern wir unsere männliche Integrität und Eigenständigkeit.

Das Yoga-Training sorgt für größere Bewegungsradien und somit dafür, dass Übungen noch effizienter ausgeführt werden können. Außerdem mindert es die



Verletzungsgefahr durch die Anhebung des Körper-Bewusstseins.

Durch die Ausübung von Yoga können folgende Dinge erreicht werden:

- Muskellockerungen
- Besserungen bei Kopf- und Rückenschmerzen
- bessere Durchblutung
- Selbstsicherheit, Selbstvertrauen
- Gute Stimmung
- guter Schlaf

Männliche und weibliche Qualitäten können durch Yoga gleichermaßen entwickelt werden.

An diesem Wochenende erfährst du etwas über die positiven Effekte vom Yoga für Männer:

- Wie du mit Yoga dein Selbstbewusstsein stärken kannst.
- Wie Yoga dein Sexleben intensivieren kann.
- Wie du mit mehr Willenskraft deine Ziele verfolgen und auch erreichen kannst.
- Wie du verschiedene Sportarten mit Yoga ideal ergänzen kannst, um deine Trainingsziele noch gezielter umzusetzen.

Referent: Sangeet Singh Gill ist Kundalini Yoga Lehrer Ausbilder und Yogalehrer seit 1997

**Zeit:** Sa: 10.00 – 17.00 Uhr , So: 5.30 – 11.00 Uhr

*Optional: Gurdwara im Anschluss*

**Beitrag:** 175,- Euro (inkl. hochwertiger Verpflegung)

Optional mit Übernachtung Sa/So: 15,- (Gruppenschlafraum) bis 35,- Euro (Einzelzimmer)



### **Infos und Anmeldung:**

Sangeet Singh Gill, Tel.: 0178 – 50 646 28 ,

[info@keepup.de](mailto:info@keepup.de)

**oder online:** [www.yoga-infos.de/index.php/termine?view=event&id=40](http://www.yoga-infos.de/index.php/termine?view=event&id=40)

**Ort:** Yoga Guru Ram Das Aquarian Academy,  
Kleine Wallstraße 7, 19258 Boizenburg/Elbe  
<http://guru-ram-das-aquarian-academy.com>

