
„Yoga & Meditation
am frühen Morgen“



Einladung zum Sadhana

frühmorgendliche yogische Disziplin

Ablauf :

Wir rezitieren das Japji
praktizieren eine KundaliniYoga Kriya
tiefe Entspannung
Meditation (langes Ek Ong Kar)
wir singen die Sadhana Mantren 1h

”

Sadhana am morgen
ist ein völlig egoistischer Akt:
für persönliche Stärke,
für persönliche Intuition,
für persönliche Disziplin,
für persönliche Reinheit,
für persönliche Anmut und Würde
und insgesamt für absolut
persönlichen Wohlstand

“

Yogi Bhajan

Wo

Yoga Loft, Chur
yogaloftchur.ch
Gürtelstr. 72,
7000 Chur (hinter Bahnhof)

Wann

Samstag, 4. Juni 2016, 5.30 Uhr – ca. 8 Uhr
Samstag, 3. Sept. 2016, 5.30 Uhr – ca. 8 Uhr
Samstag, 5. Nov 2016, 5.30 Uhr – ca. 8 Uhr

Kosten

Spende

„Sadhana schenkt dir vollkommene Ausdauer.
Körperliches Durchhaltevermögen ist gut. Aber
darüber hinaus brauchen wir auch ein geistiges
Durchhaltevermögen. Ohne Durchhaltevermögen
haben wir keine Chance, daß unser Leben glatt
verläuft, daß wir glücklich und zufrieden und
erfolgreich sind. Das sind Notwendigkeiten, das
sind die Grundbedingungen. Wenn jemand Übun-
gen ablehnt, kann ihn keiner dazu antreiben.
Aber wenn er in seinem Leben einmal Ausdauer
braucht, wird er sie nicht haben.
Sadhana gibt dir, was du für deine geistige
Ausdauer braucht. Und Liebe ist das, was deine
spirituelle Ausdauer inspiriert. Wenn du es liebst,
wirst du es niemals aufgeben.“

Yogi Bhajan

Anmeldung online: yogaloftchur.ch

unter Stundenplan → Online Buchungs-System
→ Workshop

Weitere Informationen und Anmeldung schriftlich, per mail oder telefonisch an:

Renata Hauser Hügel
dipl. KundaliniYogaLehrerin
Pra Tuasch, 7424 Dalin

Tel.: 081 651 42 63
Mobil: 078 734 14 09

kundalinikurs@bluewin.ch
www.kundalinikurs.ch