



Erleben sie in der Yoga Tiefenentspannung live das Gongspiel auf einem großen Gong als absoluten Klang für tiefe innere Ruhe und meditative Entspannung, bis hin zur Trance...

Yoga und Meditation als Werkzeug auf dem Weg zu sich selbst:

Kundalini Yoga ist ein Hilfsmittel zur eigenen Entwicklung, arbeitet auf körperlicher Ebene und verändert dabei gleichzeitig unseren Geist. Es lässt uns unser tiefstes Inneres, die Seele erfahren und bessert dabei gleichzeitig körperliche Probleme...

Typische Wirkungen der Kurse:

Yoga & Meditation verbessern, helfen oder heilen bei...



- ✓ Rückenbeschwerden
- ✓ Sehnenverkürzungen
- ✓ Versteifungen
- ✓ Muskelaufbau
- ✓ Herz-/Kreislaufproblemen
- ✓ Hohem Blutdruck
- ✓ Niedrigem Blutdruck
- ✓ Hormon-/Drüsenproblemen
- ✓ Nervosität
- ✓ Kopfschmerz
- ✓ Innere Unruhe
- ✓ Stress u. Burnout
- ✓ Schlaflosigkeit
- ✓ Depressionen
- ✓ Ängsten
- ✓ Traumata
- ✓ Persönlichen Krisen
- ✓ Sinnfragen...

Vielfalt !

- ☀ **Kurse Yoga & Meditation**
Kundalini Yoga Kurse in gemischten Gruppen mit Kriyas für körperliche und seelische Themen, Tiefenentspannung (teils mit Live Gong) und Meditationstechniken.
- ☀ **Body & Mind Relaxation**
Energie und Entspannung zugleich. Neues (Anti Burnout) Kurskonzept mit einfacheren und sehr wirksamen Elementen des Yoga und stets einer Tiefenentspannung mit dem Live Gong.
- ☀ **Yoga am Morgen**
Vormittagskurs als Besonderheit unseres Kursangebotes von zwei Yogalehrern (Lehrerin und Lehrer) im Wechsel angeboten: Ein vielfältiges Spektrum an Yoga, Meditation und Entspannungselementen.
- ☀ **Yoga für Frauen**
Ein Yoga Kurs von und für die Frau, in dem auch weibliche Themen im Vordergrund stehen.



- ☀ **Kinderyoga**
Kid's Yogilini - Yoga für Mädchen und Jungen erarbeitet in spielerischer Form Haltung und Achtsamkeit, Spaß und Lebendigkeit aber auch innere Ruhe und Ausgeglichenheit.
- ☀ **Coaching & Privatunterricht**
Individuell abgestimmte Yogalehre und Meditation auch für Menschen mit Handicap.
- ☀ **Sat Nam Rasayan® · Holoson Gongtherapie**
Übungen und Behandlungen mit Meditativen Heiltechniken

Gong Meditation, Workshops & Events

Viele weitere [Angebote und Termine](#) finden Sie auf unserer Website www.yogi-yogini.de



yogi-yogini.de
Ganzheitlich . Mensch . Sein
Yogastudio Rödermark



KUNDALINI
YOGA
SAT NAM RASAYAN®
GONG MEDITATION



Kurse, Workshops & Events
Personal Coaching
Yoga und Heilanwendungen
für Kinder und Erwachsene

Verbindung von Körper, Geist & Seele

Kundalini Yoga, eine über Jahrtausende vom Meister zum Schüler tradierte Geheimlehre, öffnete sich erst in den 60er Jahren durch Yogi Bhajan dem Westen.



Im Unterschied zu manch anderen Yogaangeboten steht hier **im Mittelpunkt ein ganzheitliches Menschenbild**. Yogahaltungen sind hier Werkzeug, Mittel zum Zweck, nicht etwa Selbstzweck.

Deshalb eignet sich diese Yogatradition ebenso für sportlich ambitionierte, wie für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.



Sie arbeitet mit über 8000 überlieferten Kriyas (kombinierte Körperübungen), tiefenwirksamen Meditationen, Mantras und Pranayama (Atemtechnik, Beherrschung der Lebensenergie) an unserem Wohlbefinden.

Die Tiefe der Yogaerfahrung

Eine alte Erkenntnis der Menschheit hält heute selbst im materialistischen Weltbild des Westens wieder Einzug:

Wachsendes Bewusstsein

Der Mensch ist mehr als eine Molekülmasse mit biochemischen Reaktionen... yogi-yogini legt Wert darauf, dass sie verstehen lernen, wie Yoga in seiner Gesamtheit wirkt und durch die gleichzeitige innere Erfahrung wiederholbar zuordnen können:
„Fühlend verstehen, worüber andere nur reden.“

Mit Yoga, Gong und über 1.000 überlieferten Meditationen Gedankenfreiheit erlernen und unser wahrnehmendes, inneres Ich erheben:
„Wohlfühlen, bewusst und glücklich leben.“
„Bewusst Sein.“

Ihre Yogalehrer

Sabine Holzer

Kundalini Yogalehrerin Stufe 1
Zertifizierte Kinderyoga Lehrerin
Heilpraktikerin, Klassische Homöopathie
Sat Nam Rasayan® Praktizierende



Richard Mecke-Schrod

Kundalini Yogalehrer Stufe 1 und 2
Therap. Gongspieler u. Gongausbilder
Sat Nam Rasayan® Praktizierender
Heilpraktiker für Psychotherapie, Hypnotherapeut
KRI, Mitglied 3HO und IKYTA
Autor versch. Yogabücher und Entspannung CDs

Unsere Kurse sind vom Hessischen Schulamt anerkannt und befähigen (sozusagen ganz nebenbei) als einjährige Ausbildungsvoraussetzung zur Yogalehrerausbildung der Verbände KRI, 3HO und IKYTA.



Kontakt

yogi-yogini
Sabine Holzer
Richard Mecke-Schrod

Yoga- & Gesundheitszentrum
Messenhäuser Str. 57
63322 Rödermark

Infotel. 06074 728 49 43
info@yogi-yogini.de

Personal Coaching
Termine nach Vereinbarung

Kurszeiten & Workshops
siehe yogi-yogini.de

