



Foto: Priya Anandjot Kaur

Sadhana – Kundalini Yoga

Samstags 5.00 – 7.30 Uhr, 14-tägig, in den geraden Kalenderwochen im YOGA & FITNESS, Cheruskerstraße 3, Paderborn, 05251 5404000 www.yoga-und-fitness.com

Sadhana ist eine morgendliche Yogapraxis, die Dich sanft und bewusst in den neuen Tag trägt.

Wir praktizieren das Aquarian-Sadhana nach Yogi Bhajan. Es besteht aus dem gemeinsamen Lesen des Japji – einem indischen Gebet –, einer Übungsreihe mit anschließender Entspannung und dem Singen von Mantras, die von Yogi Bhajan speziell für das Wassermannzeitalter gegeben wurden. Diese werden mit Live Musik begleitet. Das Sadhana wird angeleitet von einem enthusiastischen Kundalini Yoga-Team.

Neugierig? Dann komm einfach vorbei! Das Sadhana steht jeder und jedem offen (mit und ohne Kundalini Yoga-Kenntnissen) und wird auf Spendenbasis angeboten. Bring Dir eine Decke und wenn Du möchtest einen warmen Tee mit. Wasser und Trinkbecher stehen für Dich bereit. Eine Kopfbedeckung wird empfohlen, ist jedoch kein Muss.

Am Morgen kommen wir in Stille zusammen. Jeder bleibt bei sich, sucht sich eine bereitliegende Matte aus und richtet sich auf seinem Platz ein.

Nach dem Sadhana besteht die Möglichkeit sich kurz auszutauschen.

Sind noch Fragen offen? Dann wende Dich an:

Ulrike Schröder-Menke – Priya Andanjot Kaur
0151 57552660

kundalini.yogini.pb@gmail.com
www.kundalini-yogini-pb.de

Theresa Seymar – Tara Kaur
0151-14425527

tara.kaur@gmx.de
<http://yogatara-paderborn.de/>

Julita Strauß – Gopal Kirin Kaur
julita.strauss8@gmail.com
<https://dahler-heide.jimdosite.com/>

Kirsten Lebs – Mahan Dharma Kaur
kundalini.yoga.borchen@gmail.com
0151 42427162

Christiane Habig – Karan Adesh Kaur
0176 44433243

Martina Bexte – Teg Devpreet Kaur

Frank Pickert – Mahan Dharma Singh

Erhard Strauß – Gopal Hareprem Singh