

Kundalini Yoga ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die den Körper kräftigt und Verspannungen löst und von Jung und Alt ausgeübt werden kann. Dies erreichen wir durch ausgewählte Körperhaltungen und Bewegungsabläufe, die im Wechsel von Anspannung und Entspannung ausgeführt werden. Ziel ist es, Ihren Körper beweglicher und flexibler werden zu lassen. Die Funktionen Ihres Körpers werden gestärkt und Sie lernen, den Wechsel von Anspannung und Entspannung in Ihren Alltag zu integrieren. Zeiten der Stille und des Nachspürens zwischen den Übungen fördern die bewusste Wahrnehmung Ihres eigenen Körpers. Durch diese Achtsamkeit können einschränkende und schädigende Verhaltensmuster erkannt und verändert werden. Der Atem ist dabei das zentrale Element. Er verbindet Körper und Geist, unterstützt Ihren Körper in den Haltungen und Bewegungen, bringt Ihre Gedanken zur Ruhe und ermöglicht tiefe Entspannung. So werden Ausgeglichenheit, Kreativität, Vitalität und Gesundheit gestärkt und die eigene Kraft, das Durchsetzungsvermögen und die innere Stabilität gefördert. Es hilft dabei, Herausforderungen im Beruf und Alltag besser zu bewältigen und mehr Gelassenheit, Freude und Optimismus zu entwickeln und zu bewahren.



In angenehmer und achtsamer Atmosphäre und in kleinen Gruppen bis max. 12 Personen finden die Kurse statt.

#### Entspannen und Kraft tanken

Yoga ist die ganz besondere Zeit für Sie selbst. Der Moment des Tages, an dem Sie nur für sich da sind, um Energie zu tanken und sich zu regenerieren. Im Kurs geht es um Wohlfühlen. Den Stress und den Alltag hinter sich lassen. Die Bewegungen des Körpers führen dazu, dass wir uns auch geistig erholen können. Schon nach den ersten Yogastunden werden Sie den Unterschied spüren: Ihre Atmung wird tiefer, Sie werden sich ruhiger, kraftvoller und beweglicher fühlen. Yoga kann auch für viele Beschwerden vorbeugend und hilfreich sein: Rücken-/Gelenkprobleme, Asthma, Kopfschmerzen, Wechseljahreprobleme, Nervosität vor wichtigen Situationen, Konzentrationsschwäche, Schlaflosigkeit, Stresserscheinungen, Verdauungsprobleme, Unausgeglichenheit u.v.m.

Probieren Sie es aus!

Yoga und Körperarbeit ersetzen nicht den Weg zum Arzt oder Heilpraktiker!

**UTE SCHÄFER**

Hofstadt 7  
40822 Mettmann

Telefon: 02104 - 53972

E-Mail:  
schaefer@gesundheitsberaterin.name

## Was wird benötigt?

90 Minuten Zeit und eine warme Decke für die Tiefenentspannung, ein Fell oder eine Matte. Kommen Sie bitte pünktlich (10 Minuten früher) in bequemer Kleidung! Für warmen Tee sorgen Sie sich, ggf. stilles Wasser mitbringen. Ca. 1,5 Stunden vor dem Yogaunterricht sollten Sie nicht mehr essen, kleine Snacks sind erlaubt.

Schalten Sie für die Zeit Ihr Handy aus!

Zur Person:

Ute Schäfer

Zertifizierte Kundalini-Yogalehrerin Stufe 1

Mitglied der 3HO Dachorganisation des Kundalini Yogas in Deutschland

Gesundheitsberaterin GGB

Fastenbegleiterin GGB

Kneipp-Beraterin GGB

Kursangebote auch für Neueinsteiger!

Der Einstieg ist zu jeder Zeit möglich!

Kundalini Yoga Kurse	Übungsreihe Entspannung Meditation
----------------------	--

Yoga bei ihnen	Sie suchen für sich und ihre Gäste das Thema aus
----------------	--

Individuelle Kurse für Firmen und Gruppen	situativ angepasst
--	--------------------

Sie möchten mehr erfahren?

Bitte rufen Sie mich an! Sie erreichen mich unter:

**UTE SCHÄFER**

Telefon: 02104 - 53972

E-Mail:

[schaefer@gesundheitsberaterin.name](mailto:schaefer@gesundheitsberaterin.name)

Hofstadt 7

40822 Mettmann

## Kundalini Yoga

Der Weg zu Ruhe, Beweglichkeit und Kraft

Yoga – Wohlbefinden für Körper,  
Geist und Seele



GESUND

GLÜCKLICH

GANZHEITLICH LEBEN