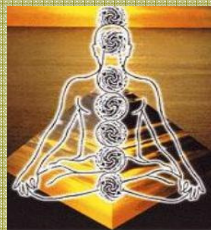


## Wat is Kundalini Yoga?



Kundalini yoga wordt ook wel de moeder van de yoga genoemd. Het is een duizenden jaren oude vorm van yoga die stamt uit de tijd dat alle yogasystemen nog een geheel vormden. Het woord yoga betekent verbinding. Door yogaoefeningen verbinden we ons (opnieuw) met alle aspecten van ons wezen en met alle manifestaties van de schepping.

### Wat doet yoga met ons ?

Regelmatige yogabeoefening maakt ons lichaam sterk, vitaal en soepel en maakt ons zenuwstelsel krachtig. Het laat onze levensenergie goed doorstromen.

Kundalini yoga helpt ons om ons lichaam en onze geest meer te ontspannen en om ons bewustzijn te zuiveren van belemmerende emotionele en mentale patronen. Hierdoor worden we ons bewuster van onze eigen scheppingskracht en de richting in ons leven. Yoga helpt je om je intuïtie te ontwikkelen en een bewust en spiritueel leven te leiden te midden van de maatschappij.

### Wat doen we in een yogales?

Kundalini yoga is een dynamische vorm van yoga. In de les wordt aandacht besteed aan lichaamshoudingen (asana's), ademhalingsoefeningen (pranayama) en mudra's (houdingen voor de armen en handen). Er wordt ook gewerkt met korte meditaties. Meditatie reinigt het onderbewustzijn. Bij oefeningen en meditaties wordt vaak gebruik gemaakt van mantra's. Dit zijn bepaalde klankcombinaties die een diepe uitwerking hebben op ons hele wezen. Ze helpen ons om angst te overwinnen en blokkades in onszelf op te ruimen. Na het beoefenen van een Kundalini yoga kriya (serie opeenvolgende oefeningen) volgt een diepe ontspanning.

De toenemende vraag, logisch gezien de steeds toenemende maatschappelijke drukte, naar inspannende en tegelijkertijd ontspannende ('lees Body & Mind') workouts, heeft een groeiend aantal mensen ertoe gebracht yoga opnieuw te ontdekken en er zelfs een onmisbaar element in hun leven van te maken.

***Simon van Baal is gecertificeerd lesgever Kundalini Yoga***

## **Yogalessen op vrijdag telkens om 11h30**

**vooraf inschrijven aan de receptie is noodzakelijk;  
min 10 inschrijvingen**

### **Yogalessen op vrijdag telkens om 11h30**

***Prijs voor 10 lessenreeks: 75 € exclusief 17 € jaarlijks lidgeld  
Inschrijving voor de lessenreeks dient vooraf te gebeuren.***

***Lesdagen: 17-24 september, 1-8-15-22-29 oktober, 12-19-26 november 2010***

**Equilibrium Wellness Center – Brusselsesteenweg 406 – Velte-Beisem – 02 757 15 20**