

SOUND & SILENCE

GONGs, Klänge & MEM Gong Yoga

Sonntag, 29. März 2020 von 18:30 – 20:30 Uhr

„Wenn du in deiner kraftvollsten Resonanz lebst, bist du wie ein schwingender Gong und erlebst das Glück der wahren Gesundheit“ - Don Conreaux

An diesem Abend erwarten Dich Übungen aus dem MEM (Muskel-Emotionen-Meridiane) Gong Yoga, eine Yoga Praxis die von Don Conreaux (einem der ursprünglichen Kundalini Yoga Lehrer, die Yogi Bhajan ernannt hat) entwickelt wurde. Das Gong Yoga der ganzheitlichen Resonanz ist ein System aus 39 Übungen. Wir werden Euch einige davon näher bringen. Mit einfachen, effektiven Körperübungen werden dabei gezielt Muskeln und Meridiane aktiviert.

Im Anschluss an die MEM Kriya vertieft ein ausgedehntes Gongbad die vorangegangenen Erfahrungen und lädt in einen entspannten Zustand von erweitertem Bewusstsein und transformierender Ganzheit ein. Tauche ein, in ein besonderes Erlebnis, ein Bad aus Klängen der Gongs und anderen Klanginstrumenten.

Wir freuen uns auf Euch!

Nora Kirinsukh Kaur

Evelin Japmeet Kaur

Birgit Siri Beant Kaur



www.kundalini-yoga-nora.de



www.kundalini-yoga-pfaffenhofen.de



www.birgithoffend.de



Kundalini Yoga
Zentrum München e.V.

Ort: Kundalini Yoga Zentrum, Kaiserstraße 13, 80801 München
Preis: bis 8.3.2020 25 €, danach 35 €,
ermäßigt 28 € (Schüler, Rentner, KY Zentrums- und 3HO Mitglieder)

Anmeldung/Info: kirinsukh@k-yoga.de