



Carola Hari Atma Kaur Thalsofer
Yogaunterricht & Entspannungen
Kundalini-Yoga-Lehrerin (Stufe 2) KRI/IKYTA-3HO
21 stages of meditation (Modul Stufe 3)
Sat Nam Rasayan (Stufe 2)

88662 Überlingen
Tel: 07551 65872 (kein AB)
Mobil: 0160 96434110
Mail: carola.hariatma.thalsofer@gmx.de

Seit 1999 unterrichte ich Kundalini-Yoga für alle (einschließlich Schwangeren, Senioren, Jugendlichen und Kindern). Ich bin 54 Jahre alt, verheiratet, habe 3 erwachsene Kinder, bin Kundalini-Yoga-Lehrerin Stufe 2, absolvierte 21 stages of meditation (Modul Kundalini-Yoga-Lehrerin Stufe 3), Sat Nam Rasayan Stufe 2 und gebe seit 2000 Entspannungsbehandlungen. 2005 übersetzte ich zusammen mit Doris Broeckl aus dem Englischen Tarn Taran Kaur Khalsa's Bücher „Bewusste Schwangerschaft – The Gift of Giving Life“ auf Grundlage der Lehre von Yogi Bhajan.

Unser Alltag läuft sehr schnell und fordernd. Das bringt unser Nervensystem täglich an seine Grenzen und kann damit belastende Auswirkungen auf den Körper und seine Funktionen haben. Kundalini-Yoga stärkt das Nervensystem und den Körper, bringt Ruhe, eine große Achtsamkeit und verhilft zu effektivem Handeln. In dieser Erfahrung stehe ich dankend in der Tradition von Yogi Bhajan's Lehre.

Im Unterricht kann auch jeder Anfänger in die laufende Gruppe integriert werden, so dass sie/er direkt die Kraft und Unterstützung des Kundalini-Yogas erfährt. Wir üben in der Regel mit geschlossenen Augen, jeder arbeitet für sich innerhalb ihrer/seiner persönlichen Kapazität – falls nötig, gibt es für jede Haltung Ausweichübungen.

Wir praktizieren 90 Minuten, beginnend mit Aufwärmübungen, danach folgen eine thematische Übungsreihe, eine Tiefenentspannung und eine Meditation. Kundalini-Yoga bietet sowohl statische als auch dynamische Übungen und Meditationen mit unterschiedlichen Atemtechniken, Haltungen und Mantras. Eine Übungsmatte bzw. ein Fell, eventuell ein Yogakissen, bequeme Kleidung, eine Decke und Trinkwasser bitte mitbringen, Stühle gibt es im BGÜ Gemeinschaftsraum.

Der Unkostenbeitrag für eine Unterrichtseinheit von 90 Minuten beträgt 21€.
Bei Interesse kontaktieren Sie mich bitte oder melden sich bei Frau Ressel (BGÜ).

Überlingen, 24.01.2019