

Yoga der Energie – Kundalini kraft

Kurzbeschreibung	In der Lehre des Tantra-Yoga finden wir die Beschreibung der mystischen Kundalini kraft, die als feinstoffliche Kraft in jedem Menschen vorhanden ist. Viele Mythen ranken sich um diese Kundalini kraft, oft auch als Schlangenkraft bezeichnet. Unerweckt schläft sie, wie eine Schlange zusammengerollt, am Ende der Wirbelsäule. Sie gilt als höchstes Potenzial, als Schöpfungskraft, als Quelle höchster Inspiration und Bewusstheit. In diesem Kurs tauchen wir ein in die Mystik der Kundalini kraft, wir folgen dabei den Beschreibungen aus den die alten yogischen Schriften wie der Hathayoga-Pradipika und versuchen dann auch eine moderne Annäherung an diese feinstoffliche Kraft, indem wir die heute praktizierten Formen von Kundalini-Yoga betrachten und verschiedene hathayogische Techniken zur Aktivierung dieser Kraft kennenlernen und anwenden.
Kursinhalt	Studium von Beschreibungen der Kundalini kraft aus dem tantrischen Weltbild, der Hathayoga-Pradipika und den heutigen Kundalini-Yoga-Formen. Genauere Betrachtung verschiedener heute praktizierter Formen von Kundalini-Yoga mit ihren Hintergründen, Kennenlernen verschiedener yogischer Techniken zur Aktivierung der Kundalini (Bandhas, Pranayama, Meditation) aus dem Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan und der Yogaschule von Dharendra Brahmachari. Persönliches Experimentieren, Erforschen und Erfahren und Gedankenaustausch in der Gruppe.
Ziele	Hintergrundwissen zur tantrischen und yogischen Lehre über die Kundalini kraft durch Studium der Basisschriften (Hathayoga-Pradipika) und des tantrischen Weltbildes. Sammeln von eigenen Erfahrungen durch Kennenlernen und gezielte Anwendung hathayogischer Techniken zur Kundalini-Erweckung (Bandhas, Pranayama, Vayus), Entmystifizierung der Kundalini-Energie.
Kursleitung	Kyra Dimopoulos-Dimminger, dipl. Yogalehrerin YCH, dipl. Kundalini-Yoga-Lehrerin
Termine	29. November 2025, 9.30–17.30 Uhr (inkl. 1 Std. Mittagspause)
Anmeldeschluss	14. November 2025
FN*	7 Std.
TN-Zahl**	Min. 4, max. 10
Ort	KY Yoga, DAS Yogastudio am Eigerplatz, Eigerstrasse 15, 3007 Bern
Kosten	Aktivmitglieder: CHF 210.–, Nichtmitglieder: CHF 230.–
Unterbringung	Muss selbst organisiert werden.
Rücktritt	Wird eine schriftlich bestätigte Reservation widerrufen, werden folgende Kosten berechnet: 2 Monate vor Kursbeginn 25 % des Kurspreises, bis 1 Monat vor Beginn 50 %, bis 1 Woche vor Beginn 75 %, weniger als eine Woche vor Kursbeginn 100 %. Falls ein/-e Ersatzteilnehmer/-in gestellt wird, entfallen jegliche Rücktrittsbestimmungen.
Anmeldung	Kyra Dimopoulos-Dimminger, Tel. 079 676 34 05, kyra@kyyoga.ch
Link	www.kyyoga.ch