



TERVETULOA KUNDALIINIJOOGAN TUNNEILLE !

Keep up and you will be kept up
- Yogi Bhajan

Tule löytämään omat voimavarasi, vahvistamaan kehoasi ja henkistä hyvinvointiasi, nauttimaan liikkeestä sekä rentoutumisesta.

Kundaliinijoogan tunnit koostuvat yksinkertaisista joogatekniikoista, jotka sopivat aivan kaikille ikään, sukupuoleen, fyysiseen kuntoon, liikunnallisuuteen tai joogiseen kokemukseen katsomatta.

Tunnit sisältävät fyysisiä liikesarjoja (asanoita), hengitysharjoituksia (pranayama), käsien asentoja (mudria), vartalon lukkojen (bandhojen) käyttöä, syvärentoutumista, kaunista musiikkia, meditaatioita sekä äänen käyttöä mantroissa. Jokainen tunti on aina erilainen ja koostuu erilaisista teemoista esim. ilo, toimiva ruoansulatus, sydämen aktivointi, luovuus, stressi jne.

MISSÄ: Rovaniemen Steinerkoulu, Lähteentie 16, 96400 Rovaniemi. Sisäänkäynti sisäpihalta pikkuovi, ylin kerros.

MILLOIN: Ma klo. 18:15-19:45 (meditaatio-painotteinen) ja
Ke klo 18:15-19:45, tunneille voi tulla mukaan joustavasti syksyn aikana milloin vain.

MITÄ MUKAAN: Oma alusta (esim. joogamatto ja/tai lampaantalja), päälle mukavat, liikkumista sallivat vaatteet. Voit ottaa myös mukaan matalan istuintyynyn ja/tai huovan, jonka voit taitella tarvittaessa istuimeksi sekä käyttää ylläsi rentoutumisosiossa.

Marja T. Lehtinen Jooga- ja Meditaatio-ohjaaja. Olen Kundalinijooga opettaja koulutuksessa (KRI-sertifikoitu kundaliinijoogan opettajakoulutus - Yogi Bhajanin opetusten mukaisesti)

Lisätietoja: www.aroma-ki.fi aroma8ki@yahoo.it tai puh: 040-565 2774 (marja)

**Without realizing who you are, happiness cannot come to you
- Yogi Bhajan**