

VED SANJOT

YOGA & MEDITATION

Licht der Weisheit. Verbindung im Herzen.



HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Was ist Kundalini Yoga?

Kundalini Yoga verbindet Bewegung, bewusste Atmung, Meditation und Mantra. Die Praxis kann dich dabei unterstützen, zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu spüren und wieder bewusster mit dir selbst in Verbindung zu treten.

Ist Kundalini Yoga auch für Anfänger geeignet?

Ja. Du brauchst weder Yoga-Erfahrung noch besondere Beweglichkeit. Die Übungen können an deine persönlichen Möglichkeiten angepasst werden.

Was erwartet mich in einer Yogastunde?

Eine Stunde besteht aus Ankommen und Einstimmen, einer Übungsreihe (Kriya), bewusster Entspannung und Meditation. Jede Stunde hat dabei ihren eigenen Schwerpunkt.

Muss ich besonders beweglich oder sportlich sein?

Nein. Beim Kundalini Yoga geht es nicht darum, möglichst perfekte Positionen einzunehmen. Viel wichtiger ist, dass du deinen Körper wahrnimmst und in deinem eigenen Tempo übst.

Was soll ich zur Stunde mitbringen?

Yogamatten, Meditationskissen und Decken sind vor Ort vorhanden. Du brauchst also nur bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

Wenn du möchtest, bring zusätzlich eine Wolldecke, eine Unterlage aus Wolle oder eine Lammfellmatte für deine Praxis mit. Traditionell wird im Kundalini Yoga eine natürliche Unterlage verwendet, um während Yoga und Meditation einen bewussten energetischen Raum zu schaffen.

Und das Wichtigste: Komm so, wie du bist.

Muss ich weiße Kleidung oder einen Turban tragen?

Nein. Komm einfach in Kleidung, in der du dich wohlfühlst. Weiße Kleidung und Kopfbedeckungen haben im traditionellen Kundalini Yoga eine Bedeutung, sind für die Teilnahme an meinen Stunden aber keine Voraussetzung.

Werden im Kundalini Yoga Mantras gesungen?

Mantras können Teil einer Stunde sein. Du entscheidest selbst, ob du mitsingen oder einfach zuhören möchtest. Es gibt dabei kein „richtig“ oder „falsch“.

Kann ich erst einmal ausprobieren, ob Kundalini Yoga zu mir passt?

Natürlich. Eine Schnupperstunde ist eine schöne Möglichkeit, Kundalini Yoga und Ved Sanjot kennenzulernen und herauszufinden, wie sich die Praxis für dich anfühlt.

Was ist, wenn ich eine Übung nicht machen kann?

Dann finden wir eine passende Alternative. Du darfst jederzeit eine Pause machen oder eine Übung an deine eigenen Grenzen anpassen.

Kann ich auch in der Schwangerschaft teilnehmen?

Grundsätzlich können viele Elemente angepasst werden. In der Schwangerschaft gelten jedoch besondere Empfehlungen und einige Übungen und Atemtechniken werden nicht durchgeführt. Bitte sprich mich deshalb vor der Stunde persönlich an.

Was ist, wenn ich gesundheitliche Beschwerden habe?

Informiere mich bitte vor Beginn der Stunde über relevante Beschwerden oder Einschränkungen. Bei akuten oder unklaren gesundheitlichen Problemen solltest du vorher ärztlich abklären, ob Yoga für dich geeignet ist.

Wo und wann finden die Kurse statt?

Ved Sanjot findet mittwochs von 19:30-20:45 Uhr im Circle Yoga, Hainholzstraße 6a, 83022 Rosenheim statt.

VED SANJOT · Kundalini Yoga in Rosenheim
Mittwochs · 19:30-20:45 Uhr