

**Aha!<sup>1</sup>**

## **10 gute Gründe für Kundalini Yoga**

- 1. Dein Körper wird flexibler und die Muskeln gestärkt**  
durch Dehnungsübungen wirst Du beweglicher und deine Muskeln durch kräftigende Übungen gestärkt
- 2. Yoga reduziert Stress und fördert einen guten Schlaf**  
gezielte Körperübungen und Atemtechniken sowie Meditation gleichen dein Nervensystem aus, indem sie u.a. auf die Nebennieren wirken; weniger Stress lässt dich besser schlafen
- 3. Deine Entgiftung und Gewichtsreduktion wird unterstützt**  
durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr mit Hilfe von Atemübungen wird die Reinigung deines Blutes angeregt und die Gewichtsreduktion durch einen angekurbelten Stoffwechsel unterstützt
- 4. Deine Konzentration und Entscheidungsfähigkeit verbessert sich**  
die Übungen bewirken eine stärkere Durchblutung und damit Energieversorgung des Gehirns; durch Meditation wird der Geist (Gedanken und Emotionen) ausgerichtet
- 5. Mehr Geduld im Alltag**  
Ungeduld bedeutet grenzenlose Energieverschwendung, weil Du nicht mit dem jetzigen Moment verbunden bist; die Übungen machen Dir das bewusst. Hier kannst üben dich immer wieder mit dem jetzigen Moment über die Körperhaltung, deinen Atem, Klang oder Meditation zu verbinden.
- 6. Stärkeres Selbstvertrauen**  
durch Kundalini Yoga kommst Du mehr in deine Kraft und innere Balance; das schafft mehr Vertrauen in dich Selbst und deine Umgebung
- 7. Yoga macht gute Laune**  
die Übungen erhöhen den Serotoninspiegel im Körper, welcher für unsere Stimmungen zuständig ist; Yoga in einer Gruppe stärkt das Gefühl von Verbundenheit
- 8. Ausgeglichener Hormonhaushalt**  
die Übungen regen die endokrinen Drüsen im Körper an, die Hormone produzieren und damit Einfluss auf Wachstum, Entwicklung und Erhalt des Körpers sowie unsere Stimmungen haben
- 9. durchbricht Gewohnheiten und Muster**  
durch Disziplin und mehr Selbstachtung
- 10. stärkt deine Kreativität und Intuition**  
deine kreative Energie wird durch aktivierende Übungen auf das 2. Chakra (Swadisthana) angeregt und eine stärkere Intuition durch das Mobilisieren des 6.Chakra (Ajna) gefördert