

SADHANA

Sadhana

Sadhana ist die Dusche für unser

- System! Die morgendliche Praxis, die selbst dort rein wäscht, wo Du den Schmutz noch gar nicht gesehen oder gespürt hast!

Was Du danach spürst, lässt Dich die morgendliche Praxis ersehnen wie kein Zähneputzen es kann ❤️😌

Dein Bewusstsein ist erhoben und du für Dich und andere ein Geschenk 🙏❤️

Sat Nam

PIC-COLLAGES

Sadhana

Traditionell findet das Sadhana, die morgendliche Yogapraxis, kurz vor Sonnenaufgang statt. Dann ist die Energie besonders förderlich für die spirituelle Entwicklung.

Auch wenn wir etwas später praktizieren, so ist doch der Morgen die beste Zeit dafür, denn so begegnen wir dem Tag zentriert und mit dem Höchsten verbunden!

**Sonntags von 07.-09.30 Uhr
Yogagarten am Mühlentor
Bad Iburg**

**Termine findest Du online:
www.jederkannyoga.de**

Sadhana Guidelines:

- **Wir praktizieren in der Tradition des Kundalini-Yoga, das bedeutet:**
- **Rezitation des Japji, dem Gesang des Lebens.**
- **Einstimmen: Ong Namō Guru Der Namō..**
- **Wir praktizieren eine Kriya, eine Übungsfolge.**
- **Eine tiefe Entspannung schließt diese ab.**
- **1 Stunde Mantras schenkt uns beschwingtes Hohes Sein.**
- **Alle Texte liegen aus.**
- **Abschluss: SAT NAM**
- **Vor der Sadhana sprechen wir möglichst nicht, bitte betrete leise den Raum.**
- **Wenn möglich, trage weiße Kleidung und eine Kopfbedeckung.**
- **Sei offen für die besondere Energie.**