

# Kriya Yoga

Atmen mein Leben - mein Leben ist Atem

Ähnlich wie beim Atem Yoga & Atemtherapie ist es wichtig das wir unseren Atem bewusst wahrnehmen und wieder zu der Urform des Atems zurück finden.

Die Techniken des Kriya Yogas stammen aus Indien uns sind in uralte Weisheit getaucht.

Um die Kraft diese speziellen Technik zu erfahren, musst Du es einfach selbst ausprobieren.

Es ist ein vielschichtiger Rhythmus mit Handposition & Geisteskontrolle nötig.

Atme wann immer Du Luft brauchst.

## **Ablauf:**

Bitte in bequemer Kleidung kommen, die Dich sowohl wärmt als auch abgelegt werden kann wenn Du schwitzt.

Wir atmen ein - wir atmen Aus – Wir atmen bewusst – wir atmen Licht – wir atmen Liebe – wir atmen Gott – wir sind Atem

Namaste

Jasmin Faelens

**Zentrum für Selbstreflexion & Meditation - Tannenweg 6, 91469 Hagenbüchach**  
Tel.09101-902348 Email:[JasminFaelens@Licht-der-Liebe.de](mailto:JasminFaelens@Licht-der-Liebe.de)  
[www.JasminFaelens.de](http://www.JasminFaelens.de)