

## WAS IST KALARI YOGA?



Kalari Yoga besteht aus Bewegungsformen und Meditationsübungen, die aus Kalari Payattu, der südindischen spirituellen Kampfkunst und Hatha Yoga stammen. Die Mutter Natur selbst war die Inspiration für die ersten Kalari Yoga. Alle Bewegungen und Stellungen verkörpern solche Krafttiere, wie Elefant, Löwe, Schlange, Wildschwein usw. Durch ihre Nachahmung überträgt sich ihre Kraft und Energie auf die Übenden. Die Meditationstechniken in Kalari Yoga kann man zu Kriya Yoga zählen, wo es darum geht schlafende Körper-Geist Potentiale (Shaktis) zu erwecken.

Alle Übungen sind gesundheitsfördernd. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Sie werden Schritt für Schritt in alle grundlegenden Schritte und Techniken eingeführt. Dieser Kurs ist für alle geeignet, obwohl er relativ anstrengend ist. Hatha Yoga ist eine sehr gute Ergänzung zum Kalari Yoga. Wir empfehlen beide Kurse zu belegen.

### **// FREITAGS VON 18:00 UHR BIS 19:30 UHR**

Bei uns können Sie erlebnisreiche Kalari Workshops und Retreats buchen. Diese können wir für Gruppen, private Personen, Firmen etc. auch an anderen Orten durchführen. Die möglichen Veranstaltungsformen sind:

- Tagesseminare
- Kompakte Einführungsseminare 1-3 Tage
- Intensiv Training für Geübte und (Kampf)Sportler 2-4 Tage
- Retreats und Ausbildungen 4-10 Tage

## KALARI VIDEOS

