

Sebastian Nippold

Im Alter von 16 begann ich mit der Suche nach einem Yoga Lehrer, diese Suche sollte 16 Jahre dauern. In dieser Zeit besuchte ich regelmäßig Yoga Kurse in Köln und Umgebung.

2011 fand ich Frank Gurupal Singh Dreyer, den Begründer des Yoga Zentrum Nippes und Gründer der Kundalini Yoga Lehrer Ausbildung in NRW.

Als Sportwissenschaftler wurden mir die Zusammenhänge der gewünschten Wirkung der Übungsreihen, spürbar und nachvollziehbar deutlich.

Heute praktiziere und lehre ich aus der Überzeugung heraus, dass das Kundalini Yoga der direkteste Weg ist, die Herausforderungen unserer Zeit zu meistern.

skkeitorf 



Diplom Sportwissenschaftler
Sebastian Nippold

Praktiziert seit 1995 Kundalini Yoga und
erlernte 2011 bis 2015 bei Frank
Gurupal Singh Dreyer das Unterrichten.



Poststraße 16 | 02243 - 8589 716
SKK-Eitorf.de | info@skk-eitorf.de



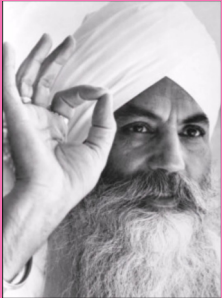
Kundalini Yoga in Eitorf



Pranayama | Meditation
Kriya | Asana

Kundalin Yoga

Harabajan Singh Puri (auch: Yogi Bhajan genannt)
unterrichtet in den U.S.A. von 1968 bis 2010, ein
Yoga für die Menschen vor Ort und zu dieser Zeit.



Es handelt sich also hierbei um eine Auswahl der alten Techniken, die für Menschen unserer Zeit und unter den Bedingungen einer modernen Welt leben; und eben nicht in den Bedingungen eines Aschrams.

Somit ist es besonders geeignet für Menschen, die sich (noch) nicht dem Weg des Yoga, mit allen Entsagungen zuwenden wollen.

Es ist erschaffen um die Herausforderungen unserer Zeit besser zu überstehen und sich körperlich und geistig zu entwickeln.

Twitter.com/SEitorf



Themen der Einführungskurse

- Einführung in das Thema Sitzpositionen - Ob zur Meditation oder im (Home)Office, richtig Sitzen als Schlüssel zur gesunden Körperhaltung, die die Funktionalität des Körpers fördert.
- Grundlegende Atemübungen - Zur Regulierung des Nervensystems und zur Verbesserung der allgemeinen Funktionalität des Körpers.



- Grundlegende Erwärmungsübungen und weitere alleinstehende Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und der allgemeinen Funktionalität des Körpers - sowie zur Entspannung und Regulation.
- Einführung in das Thema Mantraarbeit - Wirkungsweise und Funktion von Mantren, als Steuerelement für den unsteten Geist.
- Einführung in das Thema Körperschleusen | Bandhas
- Über das Üben | Was ist Yoga | Was ist Kundalini Yoga

Mögliche Themen für Folgekurse

Die zehn Körper: Seelenkörper | Negativer Geist |
Positiver Geist | Neutraler Geist | Körper |
Bogenlinie | Aura | Atemkörper | Subtilkörper |
Ausstrahlungskörper

Die sieben Chakren: Wurzel | Sacral |
Solarplexus | Herz | Hals | Stirn | Kronen

Sets: Aktivierung des Immunsystems | Anregung der Kundalini | Überwindung von Ängsten | Beweglichkeit und Ausscheidung | Konzentrationsfähigkeit und geistige Klarheit | Das Ego überwinden | Stärken der Intuition | ...

Pranayama: Fortgeschrittene Atemtechniken zur Stärkung, Reinigung oder zur Versenkung

Meditation: Zahlreiche Varianten mit unterschiedlichen Zielsetzungen.



Mehr finden Sie auf SKK-Eitorf.de

