

[Oglejte si spletno verzijo, če se vam vsebina ne prikazuje pravilno](#)

KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 100 | NOVEMBER 2022 | www.drustvo-kundalini.si

96 v obljemu
SUBTILNE
enosti

early bird discount

POHITITE!

PREDPRIJAVE ŠE DO 18. 11. 2022

Shakti  Dance®

FESTIVAL KUNDALINI JOGE **2022**
IN SHAKTI DANCE® - JOGE PLESA

2. in 3. december 2022, Plesni Studio Intakt, Ljubljana + online

Samo še do 18. novembra 2022
veljajo nižje cene za prijavo na

FESTIVAL KUNDALINI JOGE IN SHAKTI DANCE - JOGE PLESA 2022

2. in 3. december 2022, Ljubljana

Vabimo vas, da se čim prej prijavite
na celodnevni dogodek ali na posamezne delavnice.
Povabite tudi vaše učence in druge, ki jih zanima joga in
druženje ob krijah, plesu in meditacijah.

urnik dogodka in informacije >>

Prijavljam se na Festival 2022

KOMPLET VAJ KUNDALINI JOGE ZA JEZO

Iz knjige Relax and Renew avtorice Guru Rattana, PhD

Kako vam bodo pomagale?

Ta krija oziroma serija vaj kundalini joge nam pomaga, ko smo zaradi neustrezno usmerjene jeze pod velikim stresom in deluje na žleze, možgane in hipofizo. Krija pomaga uravnati sistem žlez.

Potek krije:

1. S palcem desne roke pritismo na živec na sredincu leve roke, nad zgornjim členkom.

Držimo 3 minute.



2. Sedimo v lahkem položaju, roki vodoravno odročimo, dlani stisnemo v pesti, palce iztegnemo navzgor, roki potisnemo nazaj, brado približamo vratu.

Dihamo dih ognja 3 minute.



3. *1 minuto* krožimo z rameni.

4. Še naprej sedimo, podlahti pred seboj pokrčimo pod kotom 45° , dlani obrnjeni navzgor. Iz ust čim bolj iztegnemo jezik in sopemo iz zgornjega dela prsnega koša. Ta vaja po jezi pomaga uravnati živčni sistem.

Nadaljujemo 3-5 minut.

Na koncu nekajkrat globoko vdihnemo in izdihnemo.



5. Dlani se pred srčnim centrom stikata v molitvenim položaju.

6 minut dolgo in globoko dihamo iz popkovnega centra.

Za konec globoko vdihnemo in stisnemo popek navznoter.



6. Položaj mostu, z levo nogo iztegnjeno pod kotom 60° , prsti na nogah so v špički, brada je ne prsnem košu. Položaj zadržimo *2 minuti* in dihamo dih ognja. Za jetra in srce.



7. Uležemo se na tla, objamemo kolena in se zibamo gor-dol.

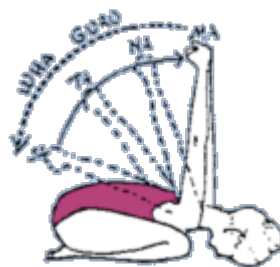
Nadaljujemo 2 minuti.



8. Tečemo na mestu in dihamo dih ognja. 3-5 minut.



9. Usedemo se na pete in čelo položimo na tla, roki za hrbtom sklenemo v ključavnico Venere. Roke z ledvenega dela v štirih delih, s štirimi krajšimi vdih, dvignemo navpično nad glavo in spustimo v enem dolgem izdihu.



Nadaljujemo 3-11 minut.

Tako spremenimo avro in krepimo nadledvične žleze in si nekoga spravimo z grbe.

10. Vdihnemo in se vzravnamo, z izdihom se usedemo v lahek položaj. Izmenično z levim palcem in desnim prstancem zapiramo nosnici. Vdihnemo skozi desno nosnico, izdihnemo skozi levo.



Nadaljujemo 11 minut.

11. Vdihnemo, roki dvignemo navzgor in se raztegnemo, odpremo in zapremo pesti.



PRIHAJAOČI DOGODKI

96 v objemu SUBTILNE ENOSTI



FESTIVAL KUNDALINI JOGE 2022 IN SHAKTI DANCE® - JOGE PLESA

2. in 3. december 2022, Plesni Studio Intakt, Ljubljana • online



KUNDALINI JOGA DELAVNICA
S SADHANA SINGHOM

Shunīa

Izstopimo iz
zmedenosti



plesni studio intakt

7.–8. januar 2023 / 10.00–17.30

v PS Intakt Ljubljana in ONLINE

Kundalini joga delavnica s Sadhana Singhom

Shunīa – Izstopimo iz zmedenosti

Izstopimo iz zmedenosti med subjektom in objektom. Obstaja vedno prisoten prostor, pojav v nas in okoli nas, ki je neskončen prostor resničnosti in se mu lahko vsakdo približa, se v njem znajde, se pomladi, najde sebe, da bi živel odlično in izpolnjeno življenje. Pravi cilj joge je ločiti, kaj je resničnost in kaj ni. Edini način je, da najdemo prostor jasnosti.

SADHANA SINGH

Sadhana Singh je v zadnjih 30 letih deloval v Evropi, ZDA, Južni Ameriki in Aziji, ter delil svoje življenjske izkušnje učenja in poučevanja, kako udeležati nauke joge v vsakdanjem življenju. Kot vodilni trener je leta svojega življenja posvetil poučevanju in usposabljanju novih učiteljev in bodočih trenerjev Kundalini joge. Njegov poglobljen študij in raziskovanje na področju Kundalini joge navdihujejo njegovo pisanje in oblikovanje digitalnih gradiv za usposabljanje, z namenom ustvarjanja materiala, ki je dosegljiv za vse. Sadhana Singh je ustanovil Anter Vidya, institucijo, ki promovira znanost – vidya bistva – antar.

www.sadhanasingh.org

Prijava in info

intaktlj@gmail.com – 00386 41 203 527
(Nataša Siri Amrit)

Cena s popustom in vplačilom nepovratne
akontacije 50 € do 15. 12. 2022

180 € / 160 € za učitelje_ice Kundalini joge,
študente in brezposelne

240 € za pare

Cena po 15. 12. 2021

200 € / 180 € za učitelje_ice Kundalini joge

280 € za pare

120 € na dan / 100 € en dan za učitelje_ice
Kundalini joge

Vplačila

Plesni studio Intakt
Tugomerjeva 12, 1000 Ljubljana,
s pripisom Shunīa 23

Naslov banke: Nova KBM d.d, Ulica Vita

Kraigherja 4, 2000 Maribor, Slovenija

IBAN: SI56 0400 1004 7454 717

SWIFT BIC: KBMASI2X

Prosimo, da nam potrdilo v vplačilu
pošljete na email: intaktlj@gmail.com

Vabljeni, da se nam pridružite:

Povezava do FB strani: <https://www.facebook.com/KUNDALINISLOVEnia>

Povezava do Instagrama: <https://www.instagram.com/kundalinislovenia/>

Spletna stran: www.drustvo-kundalini.si



Facebook



Instagram



Spletna stran

JUTRANJA SADHANA PO SLOVENIJI

Vabljeni na jutranjo Sadhano

ČETRTEK 5:00–7:30

studio EkOngKar, Ljubljana, JAPA SADHANA z Anastasio.

Dobimo se ob 4:45 in 2 uri in pol pojemo mantro
ali recitiramo šabad ali puri iz Japji-ja.

Prijave in informacije o temi mantranja dobite
do srede zvečer na 041 822 616.

VSAKA PRVA SOBOTA V MESECU 5:00–7:30

Plesni studio Intakt, Ljubljana

naslednja Sadhana bo 2. decembra
v okviru Festivala Kundalini joge in Shakti dance - joge plesa,
vodi Tomaž Žerovnik
(navodila dobite po mailu)

Za aktualne podatke o dogodkih sledite objavam preko
elektronske pošte Google skupine "Kundalini Yoga Učiteljji_ce"
in obvestilom na družabnih omrežjih.

Če obvestil skupine ne prejimate, kontaktirajte [Dunio](#).

Zahvaljujemo se vsem, ki ste plačali članarino za leto 2022.

Če tega še niste storili, so tukaj podatki za plačilo:

Znesek: 25 €, Namen: Članarina 2022
TRR: SI56 0400 1004 8617 844, Združenje učiteljev kundalini joge
Ellerjeva ulica 55, 1000 Ljubljana

Hvala!

*Priprava prispevka: Urša Mužič
Priprava glasila: Alenka Planinc Kuhar*

*Če bi želeli objaviti še kak dogodek ali obvestilo,
sporočite na mail alenka.planinc.kuhar@t-2.net in vključili ga bomo v glasilo.*



Copyright © 2022 Združenje učiteljev Kundalini joge Slovenije, Vse pravice pridržane.

Želite spremembo nastavitvev prejemanja novic?
[uredite nastavitve](#) / [odjava](#)

