

# KUNDALINI-YOGA- WOCHENENDE

„Chakren - heile und stärke Dich mit Deinen eigenen Energiezentren“

Gönn' Dir eine Auszeit für Dich im idyllischen  
Romantik Hotel Friederikenhof in Lübeck-Oberbüssau

vom 07.- 09. März 2025



**SAT NAM!** Kundalini-Yoga weckt die Energie in Dir und verbindet körpergezielte Asanas mit Entspannung und Meditation. Dabei geht es um eine gute Balance zwischen Anspannung/Bewegung und Entspannung/Fokussierung. Dieses Wochenende steht unter dem Thema „**Chakren - die sieben Gaben des Menschen**“.

Die einzelnen Asanas werden unterstützt durch Pranayama (gezielte Atemführung). Während am Morgen eher das Erwecken von Lebensenergie und Körperarbeit im Fokus steht, werden wir am späten Nachmittag und Abend den Tag bei ausgedehnter Entspannung und Meditation ausklingen lassen.

Unterstützt werden die Kundalini-Yoga-Einheiten durch gemeinsame vegetarische Mahlzeiten, die gleichermaßen Körper und Geist gut tun.

Ein Wochenende, um zu entspannen, die Seele baumeln zu lassen, zu sich zu finden und sich mit gleichgesinnten Menschen auf die Spuren des Kundalini-Yogas und der Chakren zu begeben.

Begleitet wirst Du dabei vom zertifizierten Kundalini-Yoga-Lehrer Markus Alexander Reinhold.

 kundalini\_yoga\_hamburg



# PROGRAMM:

## Freitag, 07. März 2025:

- 15:00 Uhr: individuelle Anreise
- 15:30 Uhr: gemeinsames Kennenlernen, Vorstellen des Programms „**Chakren - die 7 Gaben des Menschen**“ und Einführung ins Kundalini-Yoga
- 17:00-18:15 Uhr: **1. Yogaeinheit: „Erstes Energiezentrum: das Wurzel-Chakra“**
- 19:00 Uhr: gemeinsames Abendessen
- 21:00-21:30 Uhr: **Abendmeditation: „Zweites Energiezentrum: das Sakral-Chakra“**

## Samstag, 08. März 2025:

- 08:00-09:15 Uhr: **2. Yogaeinheit: „Drittes Energiezentrum: das Solarplexus-Chakra“**
- 09:20 Uhr: gemeinsames Frühstück
- 10:30-12:00 Uhr: **Gesprächsrunde: „Das Zusammenspiel der Chakren“ und Übung zur Öffnung des vierten Energiezentrums: „Das Herz-Chakra“**
- 12:30 Uhr: gemeinsames Mittagessen
- 15:00 Uhr: gemeinsames Kaffeetrinken, Freizeit für Spaziergang, Massage, Sauna, etc.
- 17:00-18:15 Uhr: **3. Yogaeinheit: „Fünftes Energiezentrum: das Kehlkopf-Chakra“**
- 19:00 Uhr: gemeinsames Abendessen
- 21:00-21:30 Uhr: **Abendmeditation: „Sechstes Energiezentrum: das Stirn-Chakra“**

## Sonntag, 09. März 2025:

- 08:00-09:15 Uhr: **4. Yogaeinheit: „Siebtes Energiezentrum: das Kronen-Chakra“**
- 09:20 Uhr: gemeinsames Frühstück
- 10:30-12:00 Uhr: **Abschlussmeditation „Der Energiefluss der sieben Chakren“ und abschließende Feedback-Runde**
- 12:30 Uhr: gemeinsames Mittagessen/Ende

## Im Gesamtpreis von 499,- € enthalten:

- **Unterbringung im Klassik-Doppelzimmer** zur Einzelnutzung
  - **Vegetarische Vollverpflegung** (Frühstück, Mittag, Kaffee, Tafelwasser, Abendessen)
- Die Buchung von entspannenden Massagen ist im Vorfeld möglich!
- Unser Sauna- & Wellnessbereich lädt zum Relaxen ein.



## Anmeldung unter:

Romantik Hotel Friederikenhof | Langjohrd 15-19 | 23560 Lübeck  
Telefon 0451 80088-0 | [mail@friederikenhof.de](mailto:mail@friederikenhof.de) | [www.friederikenhof.de](http://www.friederikenhof.de)