

# Chakra & Kundalini Tantra Kurs

Feinstoffliche Eigenpraxis etablieren



## 5-monatiger Kurs vom 24. Januar bis 21. Juni 2026

Dieser Kurs beinhaltet drei 2,5-stündige Seminare im Ankeryoga, kombiniert mit sechs online Klassen. Der Kurs integriert eine einfache Asana- und Pranayama Praxis als Basis für die Chakra Kundalini Tantra Praxis, die mehrheitlich im Sitzen stattfindet. Ergänzt wird der Kurs mit Übungen zur Tiefenentspannung.

Haben wir unseren Körper durch die Asanapraxis gut geerdet, Blockaden beseitigt und den aufrechten Sitz geübt, reinigen wir den Energiekörper mit Pranayama. Dann tauchen wir folgerichtig tiefer in Arbeit mit der Subtilanatomie ein und in die feinstoffliche Praxis. Dabei aktivieren wir die Chakren, so dass sie sich immer mehr öffnen können und stimulieren die Kundalini Schritt für Schritt auf sanfte Weise durch Übungen aus dem Kundalini Tantra.

Viele Yogi\*nis stehen genau an dieser Stelle ihrer Praxis. Sie möchten eine feinstoffliche Eigenpraxis entwickeln. Dieser Kurs soll helfen, regelmässig zu üben und Vertrautheit mit Chakra-Übungen, Pratyaharas und Dharanas zu entwickeln.

Die Praxis ist geeignet für Yoga-Praktizierende mit mehrjähriger Yoga-Praxis, Teilnehmende einer Yogalehrer\*innen-Ausbildung oder Yogalehrende, die ihren Unterricht bereichern wollen.

Minimum 8 Teilnehmer\*innen.

Die online Praxis kann ganz oder in Teilen mit den Aufnahmen absolviert werden.

Kosten: 285 CHF

### Termine:

**Samstag 24. Januar 14.00 – 16.30h, Ankeryoga**

Dienstag 10. Februar, 6.30 – 7.15h, online

Dienstag 24. Februar, 6.30 – 7.15h, online

**Samstag 7. März 14.00 – 16.30h, Ankeryoga**

Dienstag 17. März, 19.00 – 19.45h, online

Dienstag 31. März, 6.30 – 7.15h, online

Dienstag 28. April, 6.30 – 7.15h, online

Dienstag 9. Juni, 6.30 – 7.15h, online

**Sonntag 21. Juni 9.00 – 11.30h, Ankeryoga**

Die online Klassen werden aufgenommen und können individuell genutzt werden.