

Kundalini Yoga lessen 2010 tot 2011 Thema “ KY en de acht chakras” pinklotus: vrijheid zonder gehechtheid

healing / herhaling	pranayama	kriya	meditatie	AL
KY Meditatie voor absoluut krachtige energie	vuurademhaling Bandhas	KY voor de ruggengraat (voor alle chakras)	KY meditatie Kirtan Kriya (chakra 6)	1
KY Meditatie voor absoluut krachtige energie	vuurademhaling	KY voor de lagere rug en eliminatie KY voor de ruggengraat (voor alle chakras)	KY meditatie voor sterke zenuwen	2
KY meditatie voor concentratie in actie	vuurademhaling	KY om je op te monteren	KY meditatie om je op te laden	3
healing astma kloppen, gewrichten	KY pranayama serie 0	KY voor weerstand tegen ziekte	<b>KY meditatie voor de basis van je creative capaciteit voor het leven</b>	4
chakra schematisch overzicht KY voor de lagere rug en eliminatie	KY sitali pranayama	KY voor gezonde ingewanden (chakra 1)	KY meditatie vuur kriya voor 2010	5
healing epilepsie	KY pranayama serie 1	KY voor weerstand tegen ziekte en hart helper (chakra 1)	KY meditatie om je lichaam fit te houden zonder te eten	6
	KY Pranayama Serie 2 als nadi sodhana met ujjayi en anuloma viloma	Sat Kriya KY Sat Kriya workout (chakra 2)	KY meditatie voor menselijke kwaliteit (chakra 4)	7
Sadhana mantras overzicht	KY Pranayama oefeningen om de poriën te laten ademen	KY voor transformatie van seksuele energie (chakra 2) (alle chakras)	KY meditatie om te doen als niets anders werkt	8
Meditatie overzicht vuurademhaling door alle chakras	KY pranayama in evenwicht brengen van de mentale energie nr 1	YIS groet aan de zon KY voor het loslaten van spanning voor de menstruatie (chakra 2)	<i>zuiverend water</i> <b>KY meditatie voor verlichting van stress</b>	9
<i>YIS groet aan de zon</i> <i>KY Surya Namaskar</i>	KY pranayama in evenwicht brengen van de mentale energie nr 2	KY Nabhi Kriya voor Prana-Apana (chakra 3)	<b>KY meditatie voor het overwinnen van je ingebeelde onvermogens</b>	10

Kundalini Yoga lessen 2010 tot 2011 Thema “ KY en de acht chakras” pinklotus: vrijheid zonder gehechtheid

KY voor de ruggengraat (voor alle chakras)	vuurademhaling KY Ungali pranayama		Osho dynamische meditatie kundalini	11
		KY Nabhi kriya (chakra 3)	<b><i>KY meditatie om jezelf een nieuw leven te geven</i></b>	
vuurademhaling	KY pranayama voor geestelijke zuiverheid	KY Sat Kriya workout (chakra 3)		12
KY healing bloeddruk laag			Osho dynamische	
KY healing bloeddruk hoog	vuurademhaling	KY voor de essentie van het zelf (chakra 4)	meditatie chakra breathing	13
			<b><i>KY mediatie om de uitdaging van morgen onder ogen te zien</i></b>	
KY meditatie “Tantric Har” van de cd “White Tantra”		KY voor het magnetisch veld en het hart (chakra 4)		14
vuurademhaling	KY Meditatie adem serie voor balans van de klieren	KY meditatie whahe guru kriya (chakra 5) (lichaam 9)	KY meditatie om contact te houden met je kinderen	15
KY voor de ruggengraat (voor alle chakras)				
	KY pranayama voor geestelijke zuiverheid	KY Gheranda Samhita KY voor de ogen set 1 KY voor de creativiteit (chakra 5)	KY meditatie om een moeilijke situatie te hanteren	16
vuurademhaling		KY voor de flexabiliteit van de rug (chakra 1)	KY meditatie voor de hersenen	17
vuurademhaling		KY om de Ajna te stimuleren (chakra 6) (lichaam 6)	meditatie Gayatri Mantra	18
	KY pranayama voor het in evenwicht brengen van het klierstelsel (lichaam 9)	KY hypofyse klier serie (chakra 6)	KY meditatie voor mentale controle	19
vuurademhaling			KY meditatie fundering voor oneindigheid (chakra 7)	20
vuurademhaling	stevige buikademhaling en evenwicht KY voor de	KY Sat Kriya workout (chakra 7)		
vuurademhaling / sanskriet	ruggengraat (voor alle chakras)	KY voor electromagnetische frequentie (chakra 8)	KY meditatie eerste Shakti Mantra	21
		KY voor het in balans brengen van de aura, KY voor het versterken van de aura (chakra 8) (lichaam 7)	KY meditatie tegen atoomstraling (lichaam 7)	22
vuurademhaling				