**Kundalini Yoga**

Kundalini heißt übersetzt „Schlangenkraft“. Diese Kraft liegt in jedem von uns, und kann durch gezielte Körperübungen aktiviert werden. Hierbei gilt es die innere Kraft zu erwecken und zu nutzen. Im Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan geht es um die Anregung und Verstärkung selbiger, die im Becken bzw. am unteren Ende der Wirbelsäule ruhend liegt. Kundalini Yoga wird auch als Yoga der Energie bezeichnet und durch intensive Atemübungen und der 36 Asanas (Körperübungen) der Kryas (Reinigungsübungen) und durch Meditation erweckt und aktiviert.