

## Medienmitteilung

St.Gallen, 18. Juni 2014



Stefan Grob – Yogalehrer und Gründer der neuen Yogaschule Shuniya – freut sich auf die Sommeraktion bei den Dreiweihern.

# Kundalini Yoga bei den Dreiweihern

Vor kurzem wurde unter dem Namen "Shuniya" die erste Kundalini Yogaschule in St.Gallen eröffnet. Ab dem 22. Juni können Interessierte jeweils am Sonntagmorgen im Familienbad Dreiweihern die wirkungsvollen Techniken des Kundalini Yoga kennenlernen.

## Yoga im Freien

Ab 22. Juni startet die Yogaschule Shuniya mit der Sommeraktion "Kundalini Yoga bei den Dreiweihern": Jeweils am Sonntagmorgen von 09:30 bis 11:00 Uhr können Anfänger und Fortgeschrittene im Familienbad Dreiweihern die wirksame Methode des Kundalini Yoga kennenlernen. "Das Setting bei den Dreiweihern ist ideal für Yoga. Barfuss und in freier Natur kann man die Verbundenheit zu sich selbst und der universellen Schöpfungskraft noch besser spüren", erklärt Hanspeter Wöhrle, dipl. Kundalini Yogalehrer und einer der Gründer der neuen Yogaschule Shuniya. Die Yogastunden im Familienbad finden nur bei guter Witterung statt, bzw. wenn die Badi geöffnet ist. Die Kosten betragen 25.- Franken pro Veranstaltung - der Badieintritt muss separat bezahlt werden. Eine Anmeldung ist erforderlich und kann direkt über die Website www.shuniya.ch oder per Tel. 079 357 79 35 realisiert werden.



## Ursprüngliche Geheimlehre aus Indien

Als Kundalini wird die Energie bezeichnet, die als "zusammengerollte Schlange" an der Wurzel der Wirbelsäule in jedem Menschen schlummert. Ziel des Kundalini Yoga ist es, den Körper zu reinigen, die Kundalini-Energie zu erwecken und ihr Aufsteigen durch alle Chakren zu erfahren. "Durch kontinuierliches Üben kommt der Praktizierende mehr und mehr zurück zu seiner ursprünglichen Bestimmung – seinem ursprünglichen Sein", erklärt Wöhrle. Wöhrle unterrichtet seit zehn Jahren Kundalini Yoga in St.Gallen. Um das Angebot weiter auszubauen, hat er mit drei Partnern vor kurzem die neue Yogaschule Shuniya gegründet. "Weltweit ist Kundalini Yoga eine der beliebtesten Yogastile – vor allem in den USA. In St.Gallen kennt man diesen besonders dynamischen Stil jedoch noch viel zu wenig", sagt Stefan Grob, Yogalehrer und Geschäftsleiter der neuen Schule. "Kundalini Yoga nach der Lehre von Yogi Bhajan ist für Menschen jeden Alters geeignet. Seine wohltuende Wirkung ist schnell spürbar. Die ursprüngliche Geheimlehre aus Indien eröffnet einen individuellen Weg zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Bewusstsein", so Grob.

### Website und weitere Informationen:

www.shuniya.ch

#### Kontakt für Medien:

Stefan Grob, Shuniya GmbH – Kundalini Yogaschule St.Gallen 071 461 23 23, s.grob@shuniya.ch