

# Sadhana 2020



Wir treffen uns jeweils am Samstagmorgen zum gemeinsamen Yoga-Praktizieren und zum Singen der sieben Aquarian Mantras.

**5:30 Uhr Japji, meditatives Morgengebet/Meditation, 6:00 – 7:00 Kundalini Yoga, 7:00 – 8:00 Mantras singen**

Mitnehmen: Andere Interessierte, Wolldecke, Wasserflasche/Thermosflasche mit Tee. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Datum	Ort	Kontakt bei Fragen	Leitung
18. Januar 20	Gemeinschaftsraum Untergrundhof 22, Emmen	<a href="mailto:kundaliniyoga@sunrise.ch">kundaliniyoga@sunrise.ch</a>	Harry Reinert
15. Februar 20	Gemeinschaftsraum Untergrundhof 22, Emmen	<a href="http://www.yoga-kundalini.net">www.yoga-kundalini.net</a>	Andrea Schwingruber
21. März 20	Hunkeleyoga, Hunkele 2, 6016 Hellbühl	<a href="mailto:kundaliniyoga@sunrise.ch">kundaliniyoga@sunrise.ch</a>	Harry Reinert
4. April 20	Gemeinschaftsraum Untergrundhof 22, Emmen	<a href="mailto:kundaliniyoga@sunrise.ch">kundaliniyoga@sunrise.ch</a>	Harry Reinert
9. Mai 20	Gemeinschaftsraum Untergrundhof 22, Emmen	<a href="http://www.anantpur.ch">www.anantpur.ch</a>	Monica Vincent
30. Mai 20	Yogafestival La Luna	<a href="http://www.laluna-yogafestival.ch">www.laluna-yogafestival.ch</a>	Harry Reinert
6. Juni 20	Gemeinschaftsraum Untergrundhof 22, Emmen	<a href="http://www.yoga-kundalini.net">www.yoga-kundalini.net</a>	Andrea Schwingruber
12. September 20	Hunkeleyoga, Hunkele 2, 6016 Hellbühl	<a href="http://www.hunkeleyoga.ch">www.hunkeleyoga.ch</a>	Harry Reinert
17. Oktober 20	Hunkeleyoga, Hunkele 2, 6016 Hellbühl	<a href="mailto:kundaliniyoga@sunrise.ch">kundaliniyoga@sunrise.ch</a>	Harry Reinert
21. November 20	Gemeinschaftsraum Untergrundhof 22, Emmen	<a href="http://www.yoga-kundalini.net">www.yoga-kundalini.net</a>	Andrea Schwingruber
19. Dezember 20	Gemeinschaftsraum Untergrundhof 22, Emmen (anschliessend Frühstück; bring etwas zum Teilen mit)	<a href="http://www.yoga-kundalini.net">www.yoga-kundalini.net</a>	Andrea Schwingruber

Sadhana wird in allen Ashrams der Welt kostenlos angeboten. Wir schliessen uns dieser Tradition an.

Wir freuen uns, mit dir auf diese wunderbare Art den Tag zu beginnen.

Monica, Harry & Andrea