

## Kundalini Yoga -

Den verschiedenen Übungszeiten werden unterschiedliche Wirkungen zugeschrieben

- 3 Minuten um die Aura zu aktivieren
- 11 Minuten um das Drüsensystem zu aktivieren
- 31 Minuten um alle Zellen zu aktivieren
- 62 Minuten um die "graue Substanz" (im Gehirn) zu aktivieren
- 2,5 Stunden um eine komplette Transformation zu erreichen
- 40 Tage um eine Gewohnheit zu etablieren
- 90 Tage um eine Gewohnheit zu bekräftigen / bestätigen und
- 120 Tage um dieser Gewohnheit einen festen Platz in deinem Leben einzuräumen