

Löse was Dich blockiert

Yogi Bhajan schenkte uns für das Wassermannzeitalter fünf Sutren, Richtlinien, die uns durch diese Zeit begleiten sollen.

Das Sutra Nummer zwei lautet: "Es gibt einen Weg durch jede Blockade."
Wissend, dass die meisten Blockaden in unserem Kopf entstehen.

Wir Menschen neigen zu Blockaden. Oft weil wir uns kleiner machen als wir sind und es uns an Selbstwertgefühl mangelt oder weil uns der Mut fehlt unser Leben anzupacken und zu verändern - der Mensch ist schließlich ein Gewohnheitstier.

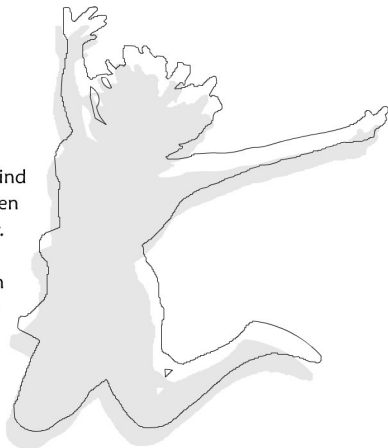
Wenn wir den Mut aufbringen uns unseren Ängsten zu stellen, den Mut finden unsere Blockaden zu lösen und ein Stück weit unser Herz zu öffnen, kann dies ein erster Schritt sein, zu uns selbst und zu unserer Seele zu finden.
Zu dem zu werden, was wir sind, was unsere Bestimmung ist.

Mit Kundalini Yoga hat uns Yogi Bhajan eine Möglichkeit gegeben daran zu arbeiten und dieses Sutra mit Leben zu füllen.

Mit passenden Kriyas, Pranayama-Übungen, Meditationen und dem Chanten spezieller Mantras erweckst Du diese Lebensenergie, die in jedem von uns schlummert.

Dieser Workshop soll der Beginn dieses Weges sein, mit dem Ziel zu lösen was Dich blockiert und zu Dir selbst zu finden.

www.kundaliniyoga-ak.de



Kundalini Yoga

Tagesworkshop



Löse was Dich blockiert

Yogi Bhajan schenkte uns für das Wassermannzeitalter fünf Sutren. Sutra Nummer zwei lautet: Es gibt einen Weg durch jede Blockade! Nutze Deine Lebensenergie und stelle Dich den Herausforderungen.

Antje Kuwert ist Ausbilderin der 3HO Stufe 1 Yogalehrerausbildung und 3HO Yogatherapieausbildung. "Kundalini Yoga hilft uns dabei Blockaden in uns zu erkennen und den eigenen Weg hindurch zu finden - mit passenden Kriyas, intensiven Pranayama-Übungen, Meditationen und dem Singen spezieller Mantras."

Datum

Samstag 09.06.2018
10:00 – 17:00 Uhr

Ort

Raum für Yoga und mehr
Stuttgarter Str. 8
70469 S-Feuerbach

Anmeldung

Antje Kuwert
Tel 07141-9131962
info@kundaliniyoga-ak.de

Kosten

80 Euro

Matten und Decken sind im Raum vorhanden. Bitte bequeme Kleidung für Yogaübungen mitbringen.

www.kundaliniyoga-ak.de