



ALOKA
TEMPLE

Waldhaus Zentrum Lützelflüh, Lützelflüh, CH

Das Leben, Kundalini-Yoga und die Angst

MEDITATIVES YOGA-RETREAT
mit Hari Nam Kaur · 5.-7. April 2019



70% unserer täglichen Handlungen basieren auf Angst. Wir sind uns sicher, dass wir im Alltag unsere Intuition, Intelligenz und Vernunft benutzen, aber der Herrscher unseres Verhaltens ist die Angst. Sie ist tief in unser Unterbewusstsein verschoben, auf eine Ebene, die wir nicht anschauen möchten, und das macht es schwierig, ohne besondere Werkzeuge die Angst hervorzuholen und mit ihr zu arbeiten.

WELCHE WERKZEUGE BRAUCHEN WIR DAFÜR?

Wir arbeiten mit uralten sakralen Methoden des Kundalini-Yoga, die uns helfen, Ängste in unserer Umgebung zu erkennen und zu akzeptieren. Das führt uns zum Kern unseres Ich, und wir können uns ganz, vereint und erfüllt fühlen.



Seminare, in denen man mit Ängsten arbeitet, sind immer intensiv. Es geht um das Loslassen der Ängste der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Wenn du die Techniken und die Übungen nach den Lehren von Yogi Bhajan regelmässig anwendest, werden sie dir helfen, dein Unbewusstes zu leeren, mehr Energie zu gewinnen, präsenter, bewusster und höchst intuitiv im Moment zu leben. Dadurch vertiefen sich deine meditativen Erfahrungen und Fähigkeiten.



INHALT

- Die Natur der Angst (die Essenz)
- Wie entsteht unsere Angst? (die Wurzeln unserer Ängste)
- Wie können wir erkennen, wenn Ängste unser Leben steuern?
- Wie können wir Angst transformieren und überwinden?
- Das Wesen des Loslassens, Raum für Bewusstsein



LEHRERIN

Hari Nam Kaur praktiziert seit 25 Jahren Kundalini-Yoga und die sakral-meditative Technik Sat Nam Rasayan. Sie ist in der Familie einer Yoga-Lehrerin und eines Schamanen geboren und begann schon im Alter von sechs Jahren mit Yoga und schamanischem Training. Später studierte sie persönlich mit Yogi Bhajan in seinem Ashram in Espanola [USA]. Ihre extraordinäre Heilenergie und Leichtigkeit, ihr riesiges Herz haben schon viele Menschen in Europa, Russland und Asien begeistert.



ALOKA
TEMPLE

Waldhaus Zentrum Lützelflüh, Lützelflüh, CH

Das Leben, Kundalini-Yoga und die Angst

MEDITATIVES YOGA-RETREAT
mit Hari Nam Kaur · 5.-7. April 2019

Preis CHF 310.00

[Mit Frühbucherrabatt bis 22. Februar 2019: **CHF 275**]
Unterkunft ist extra zu bezahlen: **230 CHF** [Mehrbettzimmer]



HINWEIS

Es ist möglich, bis am Montagmorgen nach dem Frühstück (8.30 – 9.30 Uhr) zu buchen.

Kurskosten:

CHF 340.–, mit Frühbucherrabatt bis 22. Feb. 2019: CHF 310.–

Kost/Logis: CHF 292.–



FÜR WEN

Dies ist keine Einführung in Kundalini-Yoga, deshalb eignet sich das Retreat für Frauen und Männer mit Vorerfahrung in Meditation und Selbsterfahrung.

Das Wissen und die Anwendung der alten Yogakennnisse im Alltag können das Geheimnis zu einem glücklichen und gesunden Leben sein, frei von Angst und Phobien.

MEHR INFO

Während des Seminars werden optional auch Breath Walk (meditativer Yoga-Spaziergang) sowie persönliche meditative Behandlungen und Counseling Sessions über Beziehungen angeboten.

Sprache: Englisch, deutsche Übersetzung bei Bedarf.

