

Yoga-Angebote im Sonnentor Haueneberstein 14+15.4.2018

mit Siri Preetam aus Norwegen

14.4

YinYoga und Faszien

7.30 - 8.30Uhr 12€

Rebirthing n. Yogi Bhajan Teil 17

9 - 11.00 Uhr 28€

Radikale Selbstliebe Teil 1

12.00 - 17.00 Uhr 68€

15.4

Rebirthing n. Yogi Bhajan Teil 18

9 - 11.00 Uhr 28€

Radikale Selbstliebe Teil 2

11.30 - 16.00 Uhr 59€

Bei Buchung **aller genannter YogaAngebote** und Bezahlung bis zum **09.03** erhältst Du einen Frühbucherrabatt. (175€ anstatt 195€) Kontoinfos erhältst Du nach Deiner **verbindlichen** Anmeldung

Sat Nam Rasayan Behandlungen - energetische Heilbehandlungen-
bei Dir zu Hause

(Ausgleich 30 - 60€ je nach dem was du geben magst und kannst)

Ansonsten bitte anmelden **bis zum 5.4** - spontane Anmeldungen danach nur noch per Tel oder SMS 0047 411 27 735 ich rufe gern zurück / whatsapp !!

Weitere Infos und **verbindliche** Anmeldungen:

Siri Preetam Halvorsen, KY Lehrerin, Sat Nam Rasayan Praktikerin

Tel: 0047 411 27 735 (ich rufe gern zurück) email: yoga-bei-siri@web.de

www.kundalini-yoga-norge.jimdo.com

facebook: Gobinda Yoga School

siehe auch <http://www.sonnentor-haueneberstein.de>

Rebirthing - Yoga und Meditationsreihe nach Yogi Bhajan©



Teil 17 u. 18 - Löse die Verwirrungen deines Verstandes auf

Dein Gehirn ist sowas wie eine Festplatte im Computer, welche alles speichert, bis du auf löschen drückst.

Diese Rebirthing Kurse helfen deinem Gehirn, Unerwünschtes , Unnützes und Verstaubtes loszulassen, mehr Platz zu schaffen für neue Erfahrungen und Phobien loszuwerden

"Die Idee des Rebirthing ist, das Unbewusste loszulassen, welches das Lagerhaus aller Misereen ist." Yogi Bhajan

Diese wundervollen Übungen wurden gelehrt um Deinen Tempel, dem Haus Deines Körpers und Deiner Seele, und dessen Unterbewusstsein zu reinigen, um nach jeder Übungsreihe einen Neubeginn starten zu können, als "Neuer" Mensch jedes Mal ein bisschen wacher und bewusster zu werden.

Die Übungsreihen (Kriyas) helfen Dir, Ängste und eingelagerte Schmerzen aus dem Unterbewusstsein und dem Körpergewebe hervorzuholen um sie dann ganz bewusst loszulassen und frei von ihnen zu werden.

Befreie Dich mit diesen Kriyas von allen Altlasten, werde strahlend, ein Leuchtturm!!!!

Yogi Bhajan sagte dazu: " wenn Dein Unterbewusstsein total geklärt und rein ist, wirst Du total andere Dinge tun, Du wirst sehr viel glücklicher sein und sehr viel effektiver als Du es heute bist"

Yin Yoga und Faszien



Yin Yoga arbeitet an den tiefen Geweben Deines Körpers, die mit normalem Training nicht so gedehnt werden können, wie es diese Technik kann.

Yin Yoga hilft Dir eine ganz neue Flexibilität und Freiheit zu gewinnen. Viele Schmerzen im Rücken, in den Hüften oder im Nacken rühren von Verklebungen der tiefliegenden Faszien - unterschiedlichen Geweben, die teilweise die Organe umhüllen und schützen, aber auch mit angrenzenden Geweben verkleben können, was unerklärliche Verspannungen oder Schmerzen auslösen kann.

An diesem Vormittag hast Du nun die Möglichkeit verschiedene Halte-Asanas (Halteübungen) kennenzulernen, die Du einfach zu Hause durchführen kannst.

Sanftes, nicht forciertes Dehnen, dem Körper die Freiheit zu lassen, selbst zu entscheiden, wie weit er gehen kann, führen zu einer friedvollen und liebenden Haltung Deinem Körper gegenüber.

So kannst Du tiefen Stress loslassen und Dich danach einfach lebendig, glücklich und prächtig fühlen.

I am | am- |ch bin |ch bin radikale Selbstliebe

Anerkennen wer und wie Du bist, ist grundlegend für Selbstliebe, Selbstwert und Selbstbewusstsein.

Unabhängig von Anderen (Personen) und Anderem (Dinge) zu werden, ist ein Resultat davon.

In diesem Workshop kann Dir klar werden, wer Du bist, wo Du stehst, und was die Ursachen für geringen Selbstwert sind.

Außerdem kannst Du durch unterschiedliche Strategien, wie u.a. Yoga und Meditation lernen, wie Du Dich selbst immer mehr lieben und annehmen kannst,



genauso wie Du jetzt bist auch ungeschminkt :))))