

## Yoga-Angebote im Sonnentor Haueneberstein vom 1.-3.10.2016 mit Siri Preetam aus Norwegen

### Kreiere Deine Zukunft

#### Erkenne und verfolge Dein Ziel und erreiche es!

Hast Du eine Vision oder ein Ziel? Lass Deiner Vorstellungskraft freien Lauf und erfülle Deinen Traum.

Wie kannst Du genug Energie aufbringen Deiner Kreativität Ausdruck zu verleihen? Wie kannst Du aufrecht über Hindernisse hinweggehen?

Kannst Du Dich voller Vertrauen dem Fluss des Lebens hingeben und Schritt für Schritt Deinem Ziel näher kommen?

Kraftvolle und transformierende Übungsreihen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga sind wie geschaffen dafür, Deine Energien anzuheben, Dir die Ausdauer und kreative Ideen zu geben, die Du auf Deinem Weg brauchst.

Der Kurs besteht aus 2 Kursteilen an 2 Tagen. Das ermöglicht Dir, das neu Erfahrene etwas zu verdauen, Fragen zu klären und Deinem System die Zeit zu geben, die Erfahrungen, die Du während den Übungen gemacht hast, zu integrieren. Geb Dir diese Auszeit und Muse in einer Welt, in der alles scheinbar so schnell wie möglich passieren muss.

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. (Fast) Alle Übungen und Meditationen können auch auf dem Stuhl geübt werden.

---

---

### Rebirthing - Yoga und Meditationsreihe nach Yogi Bhajan©

"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!!!!

Schritt für Schritt durchschneide all Deine Schmerzen, Leiden, Abhängigkeiten, Ängste, Zweifel. Werde stark und kraftvoll, mutig, liebevoll, mitfühlend, geduldig, fröhlich, glücklich und zufrieden. Geb all Deine Bewertungen, Vorstellungen, Abneigungen und Vorlieben ab.

Programmiere Dich zu einem "Neuen" anderen Menschen.

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 3 Vormittagen 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.

## alle Angebote auf einen Blick

1.10 Yin Yoga I - Öffnung der Hüften 9-10.30 Uhr **15€**

Rebirthing a´la Yogi Bhajan-Lasse Schmerzen und Angst los 11-13 Uhr **20€**

Kreiere Deine Zukunft I - erkenne Dein Ziel, verfolge und erreiche es -  
effektive Techniken a.d KY 14-18.30 Uhr **45 €**

2.10 Yin Yoga II - für Schultern , Nacken und Brust 9-10.30 Uhr **15€**

Rebirthing II a´la Yogi Bhajan - Entferne Unnötiges und Schädliches aus  
Deinem Gedächtnisspeicher 11-12.45 Uhr **18€**

Kreiere Deine Zukunft II- erkenne Dein Ziel, verfolge und erreiche es-  
effektive Techniken aus dem KY 13.45-18.15 Uhr **45€**

3.10 Yin Yoga III - für den unteren Rücken 10-11.30 Uhr **15€**

Rebirthing III a´la Yogi Bhajan- Ballastentfernung de luxe!!! 12-14 Uhr **20€**

---

Die im Frühjahr so begehrten Sat Nam Rasayan Behandlungen -  
energetische Heilbehandlungen- werden nun vom 4-9. Oktober täglich 18-  
20 Uhr in Rheinbischofsheim angeboten. Termine nach Absprache.

**(Ausgleich 30€/30 min)**

---

Bei Buchung **der gesamten Yoga Angebote** und Bezahlung bis zum  
**03.9** erhältst Du 10% Rabatt. (174€ anstatt 193€)Kontoinfos erhältst Du  
nach Anmeldung

Ansonsten bitte anmelden **bis zum 18.9** - spontane Anmeldungen  
danach nur noch per Tel oder SMS (Nummer siehe unten)

Weitere Infos und verbindliche Anmeldungen:

Siri Preetam Halvorsen, KY Lehrerin, Sat Nam Rasayan Praktikerin

email: [yoga-bei-siri@web.de](mailto:yoga-bei-siri@web.de)

Tel: 0047 411 27 735 ( ich rufe gern zurück ) whatsapp !!

skype: siri.preetam

[www.kundalini-yoga-norge.jimdo.com](http://www.kundalini-yoga-norge.jimdo.com)

facebook: kundalini yoga hamar

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