

Yoga-Angebote im Sonnentor Haueneberstein 7+8.10.2017

mit Siri Preetam aus Norwegen

7.10 Yin Yoga - die 5 Perlen	9-10.15 Uhr	12€
Rebirthing n. Yogi Bhajan - Teil 13/14	11-13 Uhr	28€
Deine 8 Geschenke Teil 1	14-18 Uhr	48€
8.10 Meditation mit Partner- eine andere Form der Kommunikation (er)-leben	9-10.15 Uhr	12€
Rebirthing n. Yogi Bhajan - Teil 15/16	10.30-13.30 Uhr	28€
Deine 8 Geschenke Teil 2	14.30-18.30 Uhr	48€

Bei Buchung **aller genannter YogaAngebote** und Bezahlung bis zum **01.9** erhältst Du einen Frühbucherrabatt. (160€ anstatt 176€) Kontoinfos erhältst Du nach deiner **verbindlichen** Anmeldung

Die im letzten Jahr so häufig genutzten Sat Nam Rasayan Behandlungen - energetische Heilbehandlungen- werden vom 9.-17.10 Oktober täglich nach Absprache in Rheinbischofsheim angeboten. **(Ausgleich 30€/30 min)**

Ansonsten bitte anmelden **bis zum 25.9** - 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>

Die 5 Perlen des Yin Yoga



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.

Sanftes, nicht forciertes Dehnen, dem Körper die Freiheit 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.

Nach einem langen Arbeitstag, vor allem im Sitzen, kannst Du mit den 5 Perlen den gesamten Körper dehnen und die Lebensenergie wieder überall hinfließen lassen. Die 5 Perlen, sind 5 simple Übungen, die Du, nach dem nachhause kommen, machen kannst. Jede Übung ist für sich gesehen schon ein Juwel, so kannst Du jeden Tag eine oder alle üben und Du wirst diese schnell zu schätzen lernen. Jeder kann sie ausführen und jede Übung kann individuell angepasst werden.

Meditation für Paare - eine ganz besondere Art der Kommunikation



Dieser Meditations-Kurs ist speziell für Paare gedacht, die durch diese Art der Kommunikation mehr Licht und Heilung in ihre Partnerschaft bringen möchten. Hier kann sich ein reiner und heiliger Raum öffnen, in der eine tiefe Verbindung von Seele zu Seele ermöglichen kann.



Selbstverständlich auch für gleichgeschlechtliche Paare!!!

Sehr wertvoll für Eltern/Kind Beziehungen (Kinder sollten wenigstens 15 Jahre alt sein) und Freunde/Freundinnen

Rebirthing - Yoga und Meditationsreihe nach Yogi Bhajan©Teil 13-16



Ängste und Blockierungen von der Zeit im Mutterleib loslassen

Teil 13+14 befasst sich mit Ängsten, die im Mutterleib aufgenommen wurden

Teil 15/16 befasst sich mit Blockierungen, die in der Zeit im Mutterleib entstanden

"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"



Deine 8 Geschenke und wie du sie im Alltag anwenden kannst

Übungen und Meditationen aus der Schatzkiste des Kundalini Yoga

Deine 8 Geschenke sind mit Deinen 8 Chakren verbunden, von dem jedes eine emotionale, physische und spirituelle Ausrichtung hat und Dich mit seinem Geschenk in Deinem Leben unterstützen wird.



Wenn Du z.Bsp eine Übung für das erste Chakra machst, ergibt sich daraus u.a. tiefe Akzeptanz. Akzeptanz bedeutet nicht Resignation oder das Verschließen der Augen vor einem Problem. Nein, es gibt Dir erst einmal die Möglichkeit ohne Widerstand eine Sache zu betrachten, zu akzeptieren wie sie ist und dann daraus Kraft zu ziehen, zu entscheiden wie gehandelt werden soll oder eben nicht.



Das hat sehr viel mit Vertrauen zu tun, mit Zulassen und Loslassen von Ängsten. Du siehst also, KY ist ein System, das etliche Ebenen durchdringt und es gibt Dir die Möglichkeit, neue Facetten in Dir zu erschließen, damit zu spielen und Dein Leben zu bereichern

