

## Überwinde die 22 Ängste mit Hilfe von Kundalini Yoga - Wochenende in Trier



Yoga Bhajan unterrichtete Anfang der 90er Jahre 22 Übungsreihen um Angst loszuwerden und Sicherheit zu gewinnen.

„Die Angst tritt auf, wenn dein Magnetfeld in Konflikt mit dem Raum ist, der dich umgibt. Dadurch entstehen mentale Variationen, die dich verwirren; Dies ist der Grund, warum du in solchen Situationen aus einer defensiven Einstellungen heraus handelst und versuchst, Gefahr zu vermeiden.“

Yogi Bhajan zur Angst Nr. 7 – Lerne zu bleiben, obwohl du flüchten möchtest

Ein Auszug aus den Themen bei diesem Workshop:

Die Fähigkeit, Leere in sich auszuhalten

Die Fähigkeit die eigene Vergangenheit loslassen

Die Angst davor zu tun, was getan werden muss

Die Angst vor dem Morgen und vor der Zukunft

Überwinde die Angst vor den eigenen Gefühlen

Lerne, wie du ertragen kannst was ist

Sangeet Singh Gill ist Kundalini Yoga Lehrer Ausbilder und Yogalehrer seit 1997

Zeit: jeweils 10.00 - 17.00 h

Ort: Seminarhaus Ruwertal , 54317 Gutweiler

Infos zu den 22 Ängsten: [www.yoga-infos.de/index.php/latest-news/item/402-die-22-aengste-des-menschen](http://www.yoga-infos.de/index.php/latest-news/item/402-die-22-aengste-des-menschen)

Fragen zum Workshop:

Sangeet Singh, [info@keepup.de](mailto:info@keepup.de),

Tel: 0178/5064628

<b>Beginn</b>	03.10.2020 10:00
<b>Ende</b>	04.10.2020 17:00
<b>Preis</b>	€ 185.00
<b>Online Frühbucher-Preis</b>	€ 165.00 (bei Anmeldung bis zum 31.05.2020)

Anmeldung und Fragen zur Unterbringung:

Hanna Schütz – Stressbewältigung und Prävention mit Yoga – 66822 Lebach

E-Mail: [Hanna.Schuetz@t-online.de](mailto:Hanna.Schuetz@t-online.de)

Tel. 06881 / 96 22 457 : Fax: 06881 / 96 22 459

**oder online** <https://www.yoga-infos.de/index.php/termine?view=event&id=91>