



Überwinde die 22 Ängste
mit Hilfe von

Kundalini Yoga

am 02 und 03 Oktober 2021

„Sämtliche Probleme im Leben basieren auf Angst.“ Yogi Bhajan

Yogi Bhajan unterrichtete Anfang der 90er Jahre 22 Übungsreihen um Angst loszuwerden und Sicherheit zu gewinnen. Das darin vermittelte Wissen ist ein ganz besonderer Schatz, der jetzt neu entdeckt wurde. Angst ist die erste und wichtigste Hürde auf dem Weg zu Selbsterkenntnis, Selbstwert und Selbstbewusstsein. Solange du dich den 22 Ängsten nicht stellen kannst, und sie integrierst, wird deine Wahrnehmung verzerrt bleiben.

Ein Auszug aus den Themen an diesem Wochenende:

- Die Fähigkeit, Leere in sich auszuhalten
- Die Fähigkeit die eigene Vergangenheit loszulassen
- Die Angst vor dem Morgen und vor der Zukunft
- Lerne zu Bleiben, obwohl du flüchten möchtest
- Überwinde die Angst vor den eigenen Gefühlen

Sangeet Singh, Yogalehrer seit 1997 und Kundalini Yoga Ausbilder.

Zeit: Sa./So. 10.00 - 17.00 Uhr

Beitrag: 185,- Euro (bis 31.08. online:165,-Euro)
Hanna Schütz, Hanna.Schuetz@t-online.de
Tel: 06881/ 96 22 457

online: www.yoga-infos.de

Ort: Seminarhaus Ruwertal 54317 Gutweiler
Gästezimmer im Seminarhaus buchbar
www.seminarhaus-trier.de



Infos zur Yogalehrerausbildung:

<https://www.yogaraum.de/index.php/yoga-ausbildung/yogaausbildung-trier-luxemburg>