

Workshop-Reihe: Yoga & Kommunikation



Umgang mit eigenen Emotionen:

Am Sa, 24.10.20, 10:00 - ca. 16:00 Uhr

im Raum für Yoga

- in einer kleinen Gruppe von max. 4 TeilnehmerInnen -

Energieausgleich: 50 EUR

„Sobald Du z. B. Ärger oder Wut in dir spürst, halte inne, erspüre, was hinter dieser Wut steckt. Akzeptiere deine Wut - es ist ein wertvolles Zeichen deiner Selbst auf deinem Lebensweg. Nimm die Wut, den Ärger wahr. Frage dich liebevoll: Was hat das mit mir Selbst zu tun? Dann entscheide, was du anders machen kannst. Mache dir bewusst: Du hast es selber in den Händen.“ Nirban Kaur

Der Workshop bietet die Möglichkeit, eigene Emotionen näher zu betrachten. Eigene innere Klarheit ist eine gute Basis, um etwas anders zu machen als bisher. Das „innere Team“ ist dafür ein hilfreiches Werkzeug. In dem Workshop lernst du mit diesem Tool Möglichkeiten kennen, mit dir Selbst zu kommunizieren. Kundalini Yoga begleitet uns durch den Tag und unterstützt den heilsamen Weg..

Spricht dich dies an? Dann sei gerne dabei. Sichere dir am besten gleich einen der 4 Plätze im Workshop.
Nirban Kaur - nirban.kaur@yahoo.de 0172-4 555 437 www.nirbankaur.de