

Selbst Wert

Kundalini Yoga Wochenende-Workshop
mit Sat Santokh

13. November bis 15. November 2009
München



Vielen kennen ihn von seinen erfolgreichen Workshops auf dem Yoga Festival.

Als einer der ersten Schüler Yogi Bhajans hat Sat Santokh Singh aus San Francisco eine über 30 jährige Erfahrung als Workshop-Leiter und Kundalini Yoga Lehrer/Ausbilder. In den letzten 10 Jahren hat er ein tiefes Verständnis der Natur des Selbstwertes erworben und daraus seine einfühlsame Arbeit in intensiven Kleingruppen entwickelt.

Wir wollen bewusst werden, eine tiefere Beziehung mit unserm höheren Selbst entwickeln. Aber wir müssen erkennen, das wir uns mit unserer Angst und mangelndem Selbstwertgefühl blockieren, u.a. sichtbar in :

- ✦ Gefühlen von Selbstzweifel und "nicht gut genug sein"
- ✦ Sich mit anderen und deren Möglichkeiten vergleichen
- ✦ Negativen Konkurrenzgefühlen
- ✦ Deinen Selbstwert von deinen Leistungen abhängig machen

In diesem Workshop arbeiten wir an der Fähigkeit

- ✦ Die Wunden und Narben anzuerkennen, die deinem Selbst zugefügt wurden
- ✦ Identifizierung des Einflusses, den diese Wunden auf dein Leben haben
- ✦ Dir deines negativen Selbstbildes bewusst zu werden, dass du mit dir herum trägst
- ✦ Liebevollenes Annehmen dessen, was sich offenbart
- ✦ Loslassen dieses negativen Selbstbildes

Du beendest den Workshop mit

- ✦ Einer klaren Vision von dir selbst als ein gesundes, wertvolles menschliches Wesen
- ✦ Einer täglichen Praxis, um dieses Selbstbild zu unterstützen
- ✦ Kontakt zu einer Gruppe von Menschen, die sich gegenseitig unterstützen können.

Wann: Freitag 13. November um ab 19:00 bis Sonntag 15. November bis ca 16:00

Ort: Triveni Yogazentrum, Breslauerstraße 15, 82194 Gröbenzell (Stadtrand München)

Kosten: €275 bei Zahlung bis zum 16/10/09, danach €325

Anmeldung und weitere Informationen: Sant Subagh Kaur Tel. 089-89459593
e-mail : santsubagh@k-yoga.de

Mehr Infos zum Thema www.satsantokh.com

Die Plätze sind begrenzt, eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen.