

SuperHealth

Yogische Techniken
gegen abhängiges Verhalten
nach den Lehren von Yogi Bhajan



mit Mukta Kaur Khalsa

Ein Workshop für Yogalehrer, Yogaschüler,
im Genesungsprozess befindliche sowie
in Gesundheitsberufen tätige Menschen

07.11./08.11.2009 Berlin
Triguna Yogazentrum



SuperHealth | Yogische Techniken gegen abhängiges Verhalten

*„Baue eine Beziehung zu Deiner Seele auf
und erfahre die Erhabenheit der Selbstbestimmung.“*

Yogi Bhajan

3HO SuperHealth befasst sich aus yogischer Sicht mit **abhängigen und süchtigen Verhaltensweisen** wie Alkohol- und Drogenkonsum, Rauchen, Essstörungen, Co-Abhängigkeit, Ängsten oder Despressionen. Dabei werden Kundalini Yoga, Atemübungen, Meditationen und Ernährungstipps eingesetzt, um Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Das Programm wurde von Yogi Bhajan für eine Spezialklinik in Arizona entwickelt und dort viele Jahre erfolgreich eingesetzt. Der **Ansatz verbindet das überlieferte yogische Wissen mit den Innovationen der westlichen Heilkunde sowie therapeutische Beratung und Humanologie.**

Der Workshop bietet Gelegenheit, mehr über das 3HO SuperHealth-Programm zu erfahren und **dessen Vorzüge unmittelbar selbst kennen zu lernen.**



Mukta Kaur Khalsa leitet 3HO SuperHealth seit über 25 Jahren und hat diese Techniken direkt von Yogi Bhajan erlernt. Sie arbeitet mit anerkannten Institutionen zusammen, um dieses wertvolle Wissen möglichst vielen Menschen zur Verfügung zu stellen.

Der Workshop findet in englischer Sprache statt und wird ins Deutsche übersetzt.



Workshop:

Sa. 07.11.2009 09:00 - 17:00 Uhr & So. 08.11.2009 09:00 - 16:00 Uhr
Triguna Yogazentrum | Tschalkowskistraße 13 | 13156 Berlin | www.triguna.de

Kosten:

160 € bei Anmeldung bis 19.10.2009, danach 180 €

Einzelberatungen

(ca. 1 Stunde): Montag, 09.11.2009 | 50 €

Anmeldung:

Inderjot Singh | Tel. +49 160/1683430 | inderjot@gmx.de