

Emotionen und ÄNGSTE



mit Kai Michaelis

Samstag
17.04.2010
9:30 - 17:30



Kundalini Yoga Zentrum
München



*"Im Grunde haben wir Angst,
wir selbst zu sein. Wir wollen immer jemand
anders sein. Aber wenn wir nicht wir selbst
sein wollen, wer kann uns dann helfen?"*

Yogi Bhajan

Emotionale Vitalität ist die Würze im Leben. Emotionen zeigen uns, was wichtig ist. Mit einer bewussten Beziehung zu unseren konstruktiven Emotionen helfen uns diese, klar, kreativ und intuitiv zu denken. Leben wir dagegen unsere destruktiven Emotionen wie Angst, Gier oder Wut, führen uns diese in Stress, Unglück und ein unerfülltes Leben. An diesem Tag werden wir:

- die Natur von Emotionen erkunden
- verstehen, wie wir mit unseren Wahrnehmungen, tiefen Emotionen, Empfindungen, Gefühlen und unserer Sensitivität umgehen können
- Meditationen kennen lernen, mit denen wir Gefühle von Angst in konstruktive Empfindungen umwandeln können
- Ängsten begegnen und lernen, mit ihnen umzugehen: der Angst, wir selbst zu sein, der Angst vor Wandel, der Angst vor sexuellen Schuldgefühlen, der Angst zu existieren ebenso wie den vielen anderen vorübergehenden Ängsten

Du wirst hilfreiche Methoden kennen lernen, um besser zu leben, Deine Emotionen zu transformieren und Deine Beziehungen zu bereichern. Das Seminar ist für Anfänger wie auch fortgeschrittene Yoga Schüler und Lehrer geeignet.

Infos & Anmeldung

Kundalini Yoga Zentrum München
Kaiserstraße 13, 80801 München-Schwabing
Kontakt

Tel 089 – 6248 9362

info@k-yoga.de, Kai@k-yoga.de; www.k-yoga.de

Kostenbeitrag

65 € bei Anmeldung & Bezahlung bis 7. April

75 € bei Anmeldung danach

Ermäßigung für Mitglieder des Yogazentrums,
Schüler & Studenten, Erwerbslose

Bankverbindung: Stadtparkasse München

Konto 115 170 383, BLZ 701 500 00; "Emotionen"



Leitung:

Kai Michaelis

Lehrer und Ausbilder

Kundalini Yoga (KRI/3HO) und

Sat Nam Rasayan