

Die Reise der Seele: Sterben & Tod aus yogischer Sicht



Sa 18.6.15
von 14-18 Uhr

Workshop mit
Didar Kaur
Simone Schwarz

Vielen Menschen macht allein das Wort „Tod“ Angst. Besonders im westlichen Kulturkreis wollen sich viele Menschen nicht mit ihrer Sterblichkeit auseinandersetzen. **Im Yoga ist der Tod kein Ende, sondern eine Transformation.** Als tantrische Tradition empfiehlt das Kundalini Yoga sich mit dem Sterbeprozess zu Lebzeiten vertraut zu machen und sich darauf vorzubereiten. Nach meiner Erfahrung hilft **die aktive Auseinandersetzung mit dem Thema Tod, die Angst davor zu reduzieren und das Leben selbst bewusster zu erleben und immer wieder zu genießen.**

Während des Workshops wird die eigene Einstellung zum Thema Sterben & Tod reflektiert, sowie das Wissen aus dem Kundalini Yoga zum Thema vermittelt. Wir praktizieren Meditationen und andere Übungen zur Vorbereitung auf das Sterben und den Weg danach. Von Ängsten befreit können wir auch unser gegenwärtiges Leben umfassender genießen.

Der Workshop ist auch für Yoga Unerfahrene geeignet.

Anmeldung & Information:
email: simone@yogi-coach.de

Kosten: 45,- Euro
10% Erm. für YZ-Mitglieder