## Bühne frei für unser Selbst

Samstag 11.03.2017 09:30 – 17:30 Uhr



## Klarkommen mit mir, mit anderen, mit der Welt

mit Kai Michaelis



Kundalini Yoga Zentrum München Wir können unser Selbst daran erkennen, wie es sich in verschiedenen Situation zeigt, als ob es auf einer Bühne stünde. Gemeinsam erleben wir uns auf typischen Bühnen, beobachten unsere Reaktionen und Muster.

Im Workshop nutzen wir das Spektrum von Kundalini Yoga mit Kriyas, speziellen Meditationen und Atemübungen, und schärfen damit die Eigenwahrnehmung.

Vertrauter mit unserem Selbst können wir uns in jedem Moment für die passende Bühne entscheiden, also den Kontext aus dem heraus wir handeln und uns in Handlung verwirklichen.

Grundkenntnisse im Kundalini Yoga sind hilfreich.

Samstag, 11.03.2017 von 9:30 – 17:30 Preis: 95€ / YZ Mitglieder 80€ Anmeldung erbeten; min 6 Teilnehmer Information und Anmeldung

Kundalini Yoga Zentrum München, Kaiserstr. 13, 80801 München, T 089 6248 9362

E-Mail Kai@K-Yoga.de Web www.k-yoga.de

## über Kai Michaelis

Seit über 35 Jahren ist Kundalini Yoga fester

Teil meines Lebens.
Besonders interessiert
mich, wie meine
Lebenseinstellung
durch Yoga und
Meditation gestaltbar
wird und besser im
alltäglichen Leben
integriert werden
kann.

