



Shakti Dance Workshop - Meditation in Movement
mit Sabine Jagat Prakash



Bless yourself - I am

„I am, I am“ - ein sehr kraftvolles Mantra.

Im Shakti Dance Workshop tauchen wir ein in die Kraft des Selbst - in der westlichen Psychologie auch Selbstbewusstsein und Ich-Stärke genannt. Wer eine gute Ich-Stärke hat, kann den Wellen des Lebens wahrhaftig, sanft und stark begegnen. In der yogischen Philosophie sprechen wir von ausgeglichenen Chakren, Energiezentren, die Deine Schwingung erhöhen und Dich ausgeglichener sein, gute Entscheidungen treffen und Dich „im Leben stehen“ lassen.

Die Ich-Stärke sitzt im Nabelpunkt. Im Workshop des Yoga des Tanzens werden wir die Kraft des Nabels stärken, und die Energie ins Herzzentrum ziehen, so dass wir aus dieser Energie ins Handeln und ins Tanzen kommen.

Diese Kraft nimmst Du dann mit in Dein Leben „draußen“.

Spüre Deine göttlichen Schwingungen, Deinen Energieanstieg und sei neugierig auf die Magie der Schwingungen, die Dir neue Erlebnisse in Deinem Leben schenken kann.



Freue Dich auf einen halben Tag voll kraftspendender Stretches, Bewegungen und anmutige Meditationen, die Dein „Ich“ stärken. Auf den Raum, in dem Du Dir Deiner selbst gewahr wirst und die Kraft des Selbst-Segnens und der Dankbarkeit erlebst.

Und: Wir werden eine von mir entwickelte
Celestial Communication zusammen genießen.

Sonntag, 23. Juli 2017 im Kundalini Yoga Zentrum München, Kaiserstr. 13
10 - 13 Uhr
30 €

Anmeldung im KYZ oder flow@lebensfreude-sendling.de

Save the Date: Weitere Shakti Dance Workshops im KYZ München mit Sabine Jagat Prakash
am Sonntag 17.9.2017 und Sonntag 22.10.2017, jeweils 10-17 Uhr