

The Mind – Meditationskurs

„Man jeetai jag jeet“ – „Wer seinen eigenen Geist kontrolliert, gewinnt die ganze Welt.“ Japji 28. Pauri, Guru Nanak



- » Meditations-Special im Rahmen der normalen KY Stunde, **Donnerstags 16:30 – 18:00** vom 1.3. – 13.12.2018 im Kundalini Yoga Zentrum München. Wir werden neben einer Kundalini Yoga Kriya jede Woche eine neue Meditation zum Thema „Mind“ praktizieren, die du zuhause weiter vertiefen kannst.
- » Zielsetzung:
Lerne deinen „Mind“ kennen und wie du ihn als wertvolles Werkzeug für dich einsetzen kannst. Dein Mind ist dein bester Freund, wenn du sein Meister bist und dein schlimmster Feind, wenn er dich kontrolliert. Setze dich in Beziehung zu den 9 Aspekten und 27 Projektionen deines Minds mithilfe von 42 Meditationen über 42 Wochen.
- » Grundlage ist das Buch „The Mind“ von Yogi Bajan und Gurucharan S. Khalsa
- » Lehrerin: Indra Kaur, Kundalini Yoga und *Shakti Dance Lehrerin und -Ausbilderin

