

White Sound Gong Meditation und Kundalini Yoga Rebirthing

Ein intensives Erlebnis aus Kundalini Yoga, zusammen mit dem reinigenden Klang des Gongs

Wenn das Unterbewusstsein verstopft ist, fängst du an dich selbst zu erdrücken, engst dich ein und du wirst kleiner, kleiner und kleiner, und kannst dein Leben nicht voll bewältigen. Bist Du aber fähig dein Leben zu meistern, fühlst du dich nicht klein und eingeeengt, sondern du bist glücklich, kraftvoll und liebesfähig.



Anmeldung bei mir:

Roohani Daniela Storch

www.roohani-yoga.de

kontakt@roohani-yoga.de

Tel.: 0179 550 16 40

Ruf mich gerne an für mehr Informationen, auch für Anfänger geeignet

Um unser Unterbewusstsein zu reinigen, uns von „altem Müll“ (Gedanken, Emotionen, Verletzungen, etc.) zu befreien, bedarf es der inneren Verpflichtung zu handeln und aktiv an sich zu arbeiten.

Das geschieht nicht von alleine, wir müssen es wie beim Hausputz, säubern.

Dafür braucht man Techniken. Yogi Bhajan hat dafür 1988/89 die Rebirthing Kriyas entwickelt und unterrichtet.

Wer bereit ist durch tiefe, innere Prozesse zu gehen, kann innerlich reifen und Bewusstsein entwickeln.

Wir nutzen verschiedene Techniken die uns Yoga bietet, um unser Energiesystem auszubalancieren, arbeiten am Nervensystem und nutzen die kraftvolle, bewusste Atmung.

„Atme bewusst, und heile Dich selbst damit. Wende es richtig an, damit sich alles verändern kann.

Lass den Atem des Lebens dein System reparieren“ **Yogi Bhajan**

In dem Workshop arbeiten wir wieder mit einer Rebirthing Kriya, und der Klang des Gongs. Jeder begibt sich auf die eigene innere Reise, bei der tiefes Erfahren und Heilung möglich wird.

Mal intensiv, mal ganz entspannt gespielt, lässt der Gong dich in tiefe Meditation gleiten und unterstützt somit die Reinigung und Klärung unseres Unterbewusstseins.

„Durch die Haut zu spüren ist dein bester Zuhörer. Jede Pore ist hundertmal besser als ein Ohr. Von dort aus wirkt der Klang auf die Hirnwellen“ Yogi Bhajan

Sangat Karlsruhe - Raum für Klang und Yoga Gartenstr. 72, 76135 Karlsruhe

Samstag, 01.06.2024 16:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: 25€ - wenn Ihr euch zu zweit anmeldet

30€ - für alle Anderen