



Workshop - Kundalini Yoga

Begegne deinen Ängsten

Angst beeinflusst unser Verhalten. Bei diesem Workshop kannst du dich durch **Kundalini Yoga**, **Meditation** und **bewußtem Hinschauen** deinen Ängsten stellen. Bist du bereit? "Wo die Angst ist, ist der Weg."

"Angst stellt sich automatisch ein, wir möchten ihr aber nicht gegenüber treten. Was machen wir mit all dieser Angst, die wir zu meiden versuchen? Wir lagern sie in unserem Unterbewußtsein ein. Meditation reinigt das Unterbewußtsein und holt jeglichen "Abfall" deines Lebens an die Oberfläche. Angst ist keine Emotion, keine berechenbare Größe. Angst ist deine Begrenzung. Wenn du über deine Begrenzung hinausgehst, kann es in deinem Verhalten keine Angst mehr geben." **Yogi Bhajan**

LEBENSRAUM, Dinghoferstrasse 38, 4020 Linz

Anmeldung: Johma – Sangeeta, Johanna Magdalena Haslinger,
johma@johma.at, 0043-(0)660-76 07 411, www.johma.at

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Trinkflasche

Beitrag: € 40,-



www.johma.at