



## ***Umarme deine Krise***

In jedem Leben gibt es Phasen, in denen wir uns selbst auf die Probe stellen. Wir ringen und kämpfen um unsere vermeintliche Sicherheit und hätten gerne, dass alles so bleibt wie es ist.

Nur – das Leben ist Veränderung, Entwicklung und niemals Stillstand.

Deine Entscheidung ist es, ob du mit der Veränderung gehst, „in der Mitte des Flusses schwimmst und tanzst“, oder ob du versuchst, dich krampfhaft am Ufer festzuhalten, bis deine Kräfte langsam schwinden, und du loslassen musst.

An diesem Tag betrachten wir unsere Ressourcen, mit denen wir aus den Löchern der Krisen hinausklettern können. Wir üben Menschen in Krisen zu begleiten und lernen die Basics yogischer Krisenintervention.



Dharma Singh Arne Raap-Mehl ist Kundalini-Yogalehrer, KRI Leadtrainer und Ausbilder Stufe 1 und 2. Er leitet Seminare in ganz Europa zu Sterben, Tod und Trauer und ist Mitbegründer des spirituellen Bestattungsinstitutes Horizonte in Freiburg.

Seit vielen Jahren begleitet er Menschen durch ihre Krisen und schult Interessierte in seiner Art der yogischen Krisenbegleitung.

#### **KURSTERMINE:**

**Berlin:** Samstag, 19. November 2011,  
Triguna Ashram, Tschaikowskistraße 13,  
13156 Berlin, Tel.: 030 / 920 388-0,  
Email: [info@Triguna.de](mailto:info@Triguna.de), [www.triguna.de](http://www.triguna.de)

**Hamburg:** Samstag, 25. Februar 2012,  
ARDAS – Zentrum für Yoga & Gesundheit,  
Hohenesch 61, 22765 Hamburg  
Tel.: 040 / 39805-275,  
Email: [info@ardas.de](mailto:info@ardas.de), [www.ardas.de](http://www.ardas.de)

#### **KURSZEITEN UND KOSTEN:**

10–17 Uhr, 80,- €, Bezahlung vor Ort, Mittagspause mit selbstgebrachtem, vegetarischem Essen zum Buffet

#### **INFO UND ANMELDUNG:**

unter: [info@dharmatraining.de](mailto:info@dharmatraining.de) oder  
Tel.: 0761 / 47 46 08 Jagat Jeet Kaur