

TAGESWORKSHOP

Haltungen

mit Gobinde Singh

Samstag, 4. September 2010, 10:00–18:00 Uhr,
65 Euro, bitte anmelden

WARUM?

Energieblockaden, besonders entlang der Wirbelsäule, sind die häufigsten Ursachen für chronische Beschwerden, Krankheit und Schmerzen. Die Flexibilität der Wirbelsäule gilt als Gradmesser unseres Wohlbefindens sowie wirklichen Alters. Sind Wirbelsäule und Knochen richtig ausgerichtet, fühlen wir uns positiv gestimmt, gesund und voller Energie.



Für WEN?

Der Asana-Workshop steht allen Yogalehrern offen. Entspannt sitzen, richtig stehen und gehen, Dich achtsam dehnen – korrekt ausgeführte Asanas führen Dich zu noch freudvollerem, effektiverem Yoga.

WER?

Gobinde Singh beschäftigt sich seit langem sehr intensiv mit Yoga, verbunden mit einem Lebensstil, der auf körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit basiert. Er ist Hatha- und Kundaliniyogalehrer und leitet eine eigene, zertifizierte Kundaliniyogaausbildung nahe Fulda.

Gobinde unterrichtet mit viel Wärme, Humor und teilt gerne seinen scheinbar unerschöpflichen Wissensschatz.

OFFENER ABEND

Himmel oder Hölle?

mit Gobinde Singh

Freitag, 3. September 2010, 19:30–22:00 Uhr,
25 Euro, ohne Anmeldung

In jedem Augenblick erschaffen wir uns unser privates Paradies oder unsere private Hölle. Mit „What the Bleep do We Know?“ wurde uns dieses universelle Gesetz anschaulich nähergebracht. Gerne übernehmen wir Verantwortung für die Dinge in unserem Leben, die gut sind. Aber was ist mit dem Rest?



Gobinde Singh

In dieser besonderen Zeit des Eintritts ins Wassermannzeitalter sind wir aufgefordert, uns dieses Schöpfungspotentials bewusst zu werden und es anzunehmen. Damit treten wir aus der Opferrolle heraus und übernehmen Verantwortung für unser Handeln. Unser Wort bekommt wieder Gewicht und unsere Aktivitäten richten sich wieder mehr und mehr nach dem Füreinander und Miteinander aus.

Wir müssen uns einfach wieder erinnern, wer wir wirklich sind: „Spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen“ – Wesen, die spielen: „Brahma lila“ – Gott spielt – Spiele mit Deinem Höchsten Potential!
Sat Nam

Ort, Infos, Anmeldung für den Tagesworkshop:

ARDAS - Zentrum für Yoga und Gesundheit
Spritzenplatz 5-7C · 22765 Hamburg (Ottensen)
info@ardas.de · 040-398 05 275 · www.ardas.de



ARDAS