



*Sadhana ist eine Disziplin von Körper und Geist, um der Seele zu dienen.
Sadhana hält den Geist klar, um unser Handeln sorgfältig zu lenken.
Sadhana erlaubt uns, dem Unendlichen im eigenen Selbst Ausdruck zu verleihen. (Yogi Bhajan)*

40 – Tage – Sadhana

Sat Nam

„Sadhana bedeutet tägliche Praxis von Yoga und Meditation...“, sagt Yogi Bhajan.

Ein 40-tägiges Sadhana bietet die Chance, Gewohnheiten in unserem Leben anzuschauen und damit verbundene Ängste und Anhaftungen zu lösen. Oft sind wir durch die Herausforderungen der Zeit von uns abgelenkt und verlieren den Blick für das Wesentliche. Neue Impulse, die durch das Sadhana ausgelöst werden, rufen Veränderungen in unserem Bewusstsein hervor und stärken das Vertrauen in die eigenen Kräfte. Wir werden wieder sensibel für unsere Lebensfreude!

Wie fühlt es sich an, 40 aufeinanderfolgende Tage Yoga und Meditation zu üben?
Probiere es aus und beobachte was geschieht!

Ich lade Sie/dich herzlich ein, diese besondere Erfahrung zu machen!

Das Thema und die Übungsreihe/Meditation werden zu Beginn der 40 Tage vorgestellt. Alle TeilnehmerInnen erhalten ein Handout für ihre tägliche Praxis zu Hause (30-40 Min). Einmal wöchentlich besteht für die Gruppe die Möglichkeit, sich hier im Raum der Erfahrung zu treffen, um gemeinsam Yoga zu machen.

Unser Thema im Herbst 2016: *„Leben im Rhythmus der Jahreszeit“*

Sat Nam

Kamaljit Kaur

Infos und Anmeldung:

Telefon: 02594 / 89 326 59

e-mail: info@raum-der-erfahrung.de

Internet: www.raum-der-erfahrung.de

