

# Kundalini Yoga Wochenende für Leichtigkeit und Flexibilität in Münster

mit Sangeet Singh  
07./8. Sep. 2019



Unsere Vergangenheit formt unsere Art, wie wir  
Wahrnehmen. Dies stabilisiert uns, aber es  
schränkt uns auch ein.

Wie können wir feststellen, welche Muster und Prägungen uns unterstützen und welche uns  
schaden?

Die **fünf Arten des Hörens** aus dem Kundalini Yoga öffnen uns selber für eine tiefere Ebene der  
Selbsterkenntnis. Wir erkennen, was uns wichtig ist und was uns einschränkt.

Über die **Landkarte unseres Körpers** können wir mit Hilfe von Yoga und Meditationen loslassen,  
was wir nicht mehr benötigen. Das lernen wir an diesem Wochenende.

## Lerne, wie dein Bewusstsein auf fünf Frequenzen arbeitet

- um dich vor Selbstsabotage zu schützen
- um in schwierigen Situationen besonnen und richtig zu handeln
- um dich vor belastenden Personen schützen zu können

Sangeet Singh Gill ist Kundalini Yoga Lehrer Ausbilder und Yogalehrer seit 1997

**Zeit:** 10.00 - 17.00 h Sa./So.

**Ort:** Münster, Kulturquartier Münster, Rudolf-Diesel-Straße 41  
48157 Münster.

**Beitrag:** 175,- Euro

## Infos und Anmeldung:

Tel.: 0178 – 5064628 (Sangeet) bei inhaltlichen Fragen [info@keepup.de](mailto:info@keepup.de)

Tel.: 0160/1750526 (Sandra) Anmeldung/Organisatorische

Fragen [vedpreet@mail.de](mailto:vedpreet@mail.de)



oder online: <https://www.yoga-infos.de/index.php/termine?view=event&id=55>