

# Abgrenzung und Selbstwert lernen mit Kundalini Yoga

Tages-Workshop

18.01.2020 in Bottrop

mit Sangeet Singh



Viele Personen haben ein Problem damit, sich wirkungsvoll von anderen Menschen oder Situationen, die sie belasten, abzugrenzen. Sie leiden dann unter Überforderung, Ablenkung und Konzentrationsschwäche.

Im Kundalini Yoga gibt es mehrere hilfreiche Strategien, um mit sich selber im Reinen zu bleiben und sich vollständig zu akzeptieren. Das ist eine Voraussetzung für eine wirkungsvolle Abgrenzung. An diesem Tag lösen wir einen Reinigungsprozess aus, der uns dazu befähigt, unsere Selbstsabotage zu beende.

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

**Zeit:** 10.00 - 17.00 h

**Beitrag** 85,- Euro (75,- Online-Frühbucher)

**Infos und Anmeldung:**

Telefon: +49-(0)1785064628

e-mail: [info@keepup.de](mailto:info@keepup.de)

oder online:

<https://www.yoga-infos.de/index.php/termine?view=event&id=85>

