



Samstag 02. September
in Darmstadt

Workshop Kundalini Yoga & Gongmeditation

mit Siri Gopal Kaur

16.00 - 18.30 Uhr
zum Thema „Shakti und Shiva im Tanz
– Partnerschaft aus yogischer Sicht “

Siri Gopal Kaur aus Frankfurt ist diplomierte Romanistin und Erziehungswissenschaftlerin, Lektorin und Kundalini Yogalehrerin seit 2002. Seit 2005 unterrichtet sie in täglichen Kursen hauptberuflich Yoga für alle Altersstufen,

gibt Heilbehandlungen und gründete ihre Schule *Sonnenkindyoga*, um Heranwachsende rund um den Globus mit Yoga zu inspirieren. Sie ist für Ausbilderin für Yogalehrer für Kinder & Jugendliche und Kundalini Yoga Stufe 1 der Shuniya Schule für Kundalini Yoga im Odenwald. Mit ihrem Organisationstalent dient sie seit 2007 der Realisierung der Weissen Tantra Yoga Kurse in Frankfurt. Ihre Bestimmung erlebt sie neben dem Unterrichten als Sat Nam Rasayan Heilerin und entdeckte in ihrer zweiten Heimat Argentinien das Spielen des Gongs für sich. www.sonnenkindyoga.de

In dem Workshop erfährst du yogisches Wissen über Partnerschaft und Liebe. Das alte Wissen ist für die neue Zeit noch sehr nützlich, wenn es um das Verständnis zwischen Frau und Mann geht.

Du hörst Interessantes, dass dir in deiner Partnerschaft helfen kann oder dir als Single ein tieferes Verständnis geben wird, wie die Polaritäten von Mann und Frau wirken. Warum schwanken Frauen in ihren Gefühlen ständig? Was suchen Männer in Frauen wirklich? Warum ist laut den Yogis die Ehe das höchste Yoga?

Eine Kundalini Yoga Übungsreihe und Meditation vertiefen das Gelernte. Und die Schwingungen vom Gong lassen dich tief entspannen und Blockaden lösen.

Der therapeutische Mond-Gong von Sona unterstützt besonders in partnerschaftlichen Themen und bringt wieder Stockendes in Fluss. Der Gong gilt im Zustand der Trance als eines der mächtigsten Heilinstrumente. In der Tradition des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan wird der Gong so gespielt, dass nicht die einzelnen Schläge zu hören sind,

sondern der Gong gleichsam zum Singen gebracht wird. Dabei wird zeitweise eine sehr hohe Klangintensität erreicht, die alte Gedankenmuster und Blockaden auflöst, das Unterbewusstsein reinigt und das, was dem Menschen auf seinem Weg nicht mehr dienlich ist, auflöst. Die Schwingung des Gongs ist wie eine mächtige Welle - wer sich ihr hingibt ist hellwach und gleichzeitig tief entspannt. Während der Gongmeditation liegen die Teilnehmer in der Rückenlage. Danach integrieren wir die Wirkung mit dem Chanten von einfachen Mantras oder einer Meditation.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder körperlichen Voraussetzungen notwendig. (Kontraindikationen sind: Epilepsie, Menschen mit Ohrimplantaten oder Herzschrittmachern, alle Arten von Psychosen oder Personen, die unter Einfluss von Psychopharmaka oder jeglicher Form von Drogen stehen.)

Details:

Samstag 02. September Workshop mit Gong:

„Shakti und Shiva im Tanz – Partnerschaft aus yogischer Sicht “

Beitrag: 35 Euro

Ort: Kita auf dem Luo Campus, Ludwigshöhstraße 107, 64285

Darmstadt, <http://da.luocampus.educare.de/>

Yogalehrerin: Siri Gopal Kaur, www.sonnenkindyoga.de

Info& Anmeldung: Julia Frühauf

Email: info@fruehauf-yoga.de , Telefon: 06151-9816410

