

FRIEDEN IN DER WELT DES EGO

SEMINAR ZUR GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION IM GEISTE DES KUNDALINI YOGA

23. – 25. Oktober 2020 IN SCHWEINFURT

Dein Ego ist deine begrenzte Vorstellung davon, wer du bist. Sie setzt sich zusammen aus allem, was andere – insbesondere deine Eltern – dir über dich vermittelt haben und was du daraus geschlussfolgert hast. Wer du wirklich bist: Ein spirituelles Wesen, eine Seele, die die Erfahrung macht, Mensch zu sein. Das Ego ist Teil dieser Erfahrung, und du brauchst es, um das Leben irgendwie verstehen und dich in der Welt behaupten zu können.

Frieden in dieser Welt zu finden ist Voraussetzung, um dich auf dein wahres Selbst zu besinnen, auf deine Seele, und um deine Bestimmung leben zu können. Die Gewaltfreie Kommunikation vermittelt eine Haltung, die dir diesen Frieden ermöglicht. Es fängt bei der radikalen Selbstannahme an und führt dich über das empathische Verstehen zu einer wohlwollenden Akzeptanz anderer.

Frieden ist das Ergebnis ernsthafter Bemühung.

Wenn die Oberfläche sich glättet, kannst du in die Tiefe schauen...

„Frieden erfordert etwas weitaus Schwierigeres, als Rache oder die andere Wange hinzuhalten; es erfordert, sich mit den Ängsten und unerfüllten Bedürfnissen empathisch zu verbinden, die uns die Triebkraft geben, uns gegenseitig anzugreifen. Durch die Empathie erkennen wir die Unbewusstheit und Hilflosigkeit, die zu solchen Angriffen führen, und haben mehr innere Freiheit, andere Wege zu wählen.“

Marshall Rosenberg

Dieses Seminar verbindet die Einsichten der Gewaltfreien Kommunikation mit der jahrtausendealten Erfahrung des Kundalini Yoga. Wir üben, uns selbst einfühlsam anzuschauen und uns dann im Rollenspiel dem anderen zuzuwenden und ihm oder ihr unsere empathische Aufmerksamkeit zu schenken. Die Kriyas und Meditationen aus dem Kundalini Yoga unterstützen den Prozess und verankern die Erfahrung der Empathie.

„Mitgefühl ist das erste Gesetz eines Yogi.“

Yogi Bhajan

Seminarzeiten Fr. 18.00 - 21.00 Uhr, Sa. 9.30 - 18.00 Uhr, So. 9.30 - 14.00 Uhr (14 Zeitstunden)

Zusätzlich Sa. und So. früh Kundalini Yoga und Meditation nach Absprache

Kosten 200 Euro

Ort Yogastudio Prana, Hadergasse 40, 97421 Schweinfurt

Info zum Ort Sabrina Ram Jiwan, 0174-3166142, kundalini-neu@gmx.de

Leitung **Simran K. Wester** zertifizierte Trainerin Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Kundalini Yoga Lehrerin und Ausbilderin (3HO/KRI)

Info und Anmeldung www.higfk.de, Tel. 040-4604756, info@higfk.de

Mit der Anmeldebestätigung werden weitere Details zu dem Seminar zugesandt.



Simran K. Wester

„Glücklichsein ist dein Geburtsrecht.“

Yogi Bhajan