

Großer Frühjahrsputz Workshop für Deinen Körper und Deinen Geist

40 Tage Grüne Diät oder eine andere Diät für Dein Körper-Mind-System

Am 2. März 2019 mit Bachitar Kaur



Nutze die Möglichkeit zum kontinuierlichen Austausch und Unterstützung über digitale Nachrichtenplattform (what's app oder signal) nach dem Workshop

Mit dem Aschermittwoch beginnt bei den Christen die 40-tägige Fastenzeit. Im Kundalini Yoga sagen wir, es braucht 40 Tage um eine Gewohnheit zu verändern. Nutze die vorherrschende Energie des Frühjahrs, um Deinen Körper zu reinigen und Deinen Geist zu beflügeln. Für 40 Tage oder weniger. Du kannst selbst wählen. Und dies gemeinsam in einer Gruppe – auch nach dem Workshop.

Der große Yoga-Philosoph Patanjali schreibt, "Yoga (Verbindung) wird erreicht durch eine Kombination von Übung und Verzicht." Der große Frühjahrsputz-Workshop lädt Dich dazu ein, neben den (Yoga) Übungen auch den Verzicht zu üben und Dir, Deinem Körper und Deinem Geist dabei Gutes zu tun. Dabei wirst Du auch mehr über die Grüne Diät erfahren, eine der wichtigsten Diäten im Kundalini Yoga. Gleichzeitig kannst Du aber auch eine andere Diät verfolgen, wie beispielsweise die negative-und-selbstsabotierende-Gedanken-Diät oder die Facebook-Diät. Oder vielleicht mehrere Diäten miteinander kombinieren?

Der Workshop bietet Dir dazu spezielle Yogaübungen und Meditationstechniken, taucht tiefer ein in die Thematik des Reinigens, des Verzichts und des Weniger-ist-mehr und gibt darüber hinaus praktische Rezeptvorschläge für eine grüne Ernährung.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, nach dem Workshop über eine what's app oder signal Gruppe mit den anderen TeilnehmerInnen in Verbindung zu bleiben. Dies ist eine tolle Möglichkeit sich gegenseitig zu inspirieren, Dich mit anderen über Deinen Prozess und Deine Erfahrungen auszutauschen, Unterstützung zu erhalten, wenn es mal schwierig werden sollte mit der selbstgewählten Diät, oder auch um Unterstützung anzubieten.

Details

Wann? Samstag 02. 03. 2019 10:00 – 17:00 Uhr

Wo? Yogahaus Prasaad, Almenstrasse 11, 78234 Engen (beim Bodensee)

Teilnahmegebühr EUR 85,00 (inkl. grünes Mittagessen, dass wir gemeinsam zubereiten werden)

Anmeldung www.goldentemple.eu/Veranstaltungen

Infos & Anmeldung gerne auch bei Bachitar Kaur per Email bachitar@cherdikala.eu

oder mobil 0170 5521 796



Bachitar Kaur ist Ausbilderin in Kundalini Yoga und Karam Kriya und unterrichtet und berät seit 2005 in verschiedenen europäischen Ländern und Australasien. Sie ist Mutter zweier Söhne, Mitbegründerin des internationalen Ausbildungsinstituts für Kundalini Yoga und Karam Kriya Cherdikala, der Schwangerenausbildung Divine Woman Divine Mother und leitet Yogahaus Prasaad nahe des Bodensees, wo sie mit ihrer Familie lebt. Bachitar's Enthusiasmus für die Lehren Yogi Bhajans durchdringt auch ihren Unterrichtsstil. Sie liebt es, anderen diese Techniken für ein gesundes, glückliches und ganzheitliches Leben mit an die Hand zu geben. "Meine Begegnung mit Kundalini Yoga,

Shiv Charan Singh und Karam Kriya war ein nach Hause kommen für die Ewigkeit. Solchen Reichtum in meinem Leben zu verspüren ist ein Segen, den ich allen Menschen wünsche."

SAT NAM