



STUFE 2 ONLINE

# Vitalität & Stress



1. WE: 18.-20. FEBRUAR 2022 MIT SATYA SINGH
2. WE: 25.-27. MÄRZ 2022 MIT ATMA JOT KAUR
3. WE: 22.-24. APRIL 2022 MIT ATMA JOT KAUR



## **VITALITÄT UND STRESS**

IN DIESEM KURS LERNST DU ZU VERSTEHEN, WIE SICH DIE PHÄNOMENE STRESS UND VITALITÄT GEGENSEITIG BEEINFLUSSEN UND WIE SICH EINE GESUNDE BALANCE IMMER WIEDER HERSTELLEN LÄSST. PRANA SPIELT HIERBEI EINE ZENTRALE ROLLE.

DU LERNST DEINE INDIVIDUELLE STRESSPERSÖNLICHKEIT KENNEN UND WIE DU DIESE MITTELS KUNDALINI YOGA UND EINER INSGESAMT ANGEMESSENEN LEBENSWEISE BERUHIGEN UND GGFS. AUCH VERÄNDERN KANNST. GLÜCKLICH ZU SEIN IST EIN GEBURTSRECHT. EIN BEWUSSTER UMGANG MIT DEM PHÄNOMEN STRESS HILFT BEI DER VERWIRKLICHUNG DIESES RECHTS.

- ÜBERPRÜFE DEINE VITALITÄT UND IDENTIFIZIERE DEINEN STRESS
- ADAPTIVER UND TOXISCHER STRESS
- EMOTIONALE VERZERRUNGEN, BEWUSSTSEIN UND CHARAKTER
- BESTÄNDIGE UND PRÄVENTIVE GEWOHNHEITEN
- DER SPIRITUELLE KRIEGER: IDENTITÄT UND SIEG
- CHERDI KALA: HEILEN UND FÜHREN IM WASSERMANNZEITALTER

## **SATYA SINGH WESTER**

IST MUSIKER, INTERNATIONALER AUSBILDER, LEADTRAINER DER HAMBURGER ST 1 UND 2 YOGA LEHRER\*INNEN AUSBILDUNG. AUTOR VON „DAS KUNDALINI YOGA HANDBUCH“, „DER REIF“, „BAUM YOGA“, „DAS YOGA-BUCH VOM LEBEN UND VOM STERBEN“. PROJEKTLEITER, AUSBILDER UND AUTOR VON „KUNDALINI YOGA ALS SEELENREISE“. KRI LEADTRAINER.

## **ATMA JOT KAUR GÜDEL**

ATMA JOT KAUR GÜDEL, KUNDALINI YOGA LEHRERIN SEIT 1986, ZERTIFIZIERTE YOGA THEAPEUTIN IAYT UND HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE IN EIGENER PRAXIS, INTERNATIONAL TÄTIGE AUSBILDERIN FÜR KUNDALINI YOGA THERAPIE (GRDC), SCHWANGERENYOGA UND SENIORENYOGA, STUDIUM INDOLOGIE, RELIGIONSWISSENSCHAFT, RECHTSWISSENSCHAFT.

## **ERFORDERLICH FÜR DAS GESAMT ZERTIFIKAT DER STUFE 2 IST:**

- ERFOLGREICHE TEILNAHME AM EXAMEN DER STUFE 1
- TEILNAHME AN ALLEN 5 MODULEN MIT DEN ANSCHLIESSEND ZU BEANTRAGENDEN LETTER OF COMPLETION
- DIE TEILNAHME AM WEISSEN TANTRA WIRD IM MOMENT ERSETZT DURCH DIE TEILNAHME AN KRI KONFORMEM MEDITATIONSTRAINING UNSERER 3HO SCHULE.

DIE STUFE 2 ENTSPRICHT DEN INTERNATIONALEN STANDARDS DES KUNDALINI RESEARCH INSTITUTES (KRI)

## **AUSBILDUNGORT, KURSZEITEN UND BEITRAG:**

### **DAS MODUL IST ONLINE VIA ZOOM**

FREITAGS: 19:00-21:30, SAMSTAGS: 10:00-13:00, 14:30-17:00, SONNTAGS 10:00-13:00, 14:30-16:30,  
SAMSTAG UND SONNTAG MIT SADHANA

PRAKTIKUMSTAGE:

9. APRIL 2022 10-15 UHR PLUS 21. MAI 2022 10-15 UHR

## **ANMELDUNG & INFORMATION**

ONLINE ÜBER EVENTBRITE [HTTPS://WWW.EVENTBRITE.DE/O/3HO-KUNDALINI-YOGA-LEHRERINNEN-AUSBILDUNG-GGMBH-32790059875](https://www.eventbrite.de/o/3ho-kundalini-yoga-lehrerinnen-ausbildung-ggmbh-32790059875)

BEITRAG 950 EUR

INFO: [INFO@3HO-KYLA.DE](mailto:INFO@3HO-KYLA.DE)