



STUFE 2 IN LINZ

# Vitalität & Stress



08.-10. APRIL 2022  
MIT BHAGWATI KAUR PANGERL  
26.-29. MAI 2022  
MIT ATMA JOT KAUR GÜDEL



## VITALITÄT UND STRESS

ALLE SIND GESTRESST! WIE KÖNNEN WIR EINE GESUNDE BALANCE WIEDERHERSTELLEN? LERNE DEINE INDIVIDUELLE STRESSPERSÖNLICHKEIT KENNEN. BEOBACHTE, WIE STRESS UND VITALITÄT SICH GEGENSEITIG BEEINFLUSSEN. ERFAHRE, WIE KUNDALINI YOGA DICH UND DEINE TEILNEHMENDEN INMITTEN DES ALLTAGSLEBENS DARIN UNTERSTÜTZEN KANN STRESS BEWUSST ZU BEGEGNEN UND GLEICHZEITIG LEBENDIG UND GELASSEN ZU SEIN.

- ERKENNE DEINE PERSÖNLICHEN STRESSTRIGGER
- ADAPTIERE CHRONISCHEN UND TOXISCHEN STRESS
- ERKENNE EMOTIONALE PRÄGUNGEN, CHARAKTER UND BEWUSSTSEIN
- PRÄVENTIVE UND LANGFRISTIG UNTERSTÜTZENDE GEWOHNHEITEN
- SPIRITUALITÄT, IDENTITÄT UND ERFÜLLUNG
- CHERDI KALA - HEILEN UND UNTERSTÜTZEN IM WASSERMANNZEITALTER



### **BHAGWATI KAUR PANGERL - LEAD TRAINERIN DIESER AUSBILDUNG**

BHAGWATI KAUR PANGERL, KUNDALINI YOGA LEHRERIN SEIT 1994, AUSBILDERIN UND LEITERIN DER 3HO FACHAUSBILDUNG SCHWANGEREN- UND RÜCKBILDUNGSYOGA, HEILPRAKTIKERIN, LEBENSBEGLEITERIN UND -BERATERIN, LEIDENSCHAFT FÜR FRAUENTHEMEN UND FRAUENKREISE

### **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:**

Linz - genauer Ort folgt noch

8. - 10. April 2022: Beginn Freitag 19 Uhr, Ende Sonntag 16 Uhr

26. - 29. Mai 2022: Beginn Donnerstag 9 Uhr, Ende Sonntag 16 Uhr

BEITRAG DER STUFE 2: JE MODUL € 780,- .

### **ANMELDUNG & INFORMATION**

KLAUS JAAP DEVRAJ SINGH PUMBERGER

TEL.: 0043/699 1121 6316 MAIL: KLAUS.PUMBERGER@LIWEST.AT