

Raus aus der Kampfarena!

... rein in ein erfülltes und entspanntes Leben. (Teil 1)

Ziel: Wir strengen uns an, es anderen recht zu machen. Wir sind fleißig, anständig, hilfsbereit – wie weit sind wir damit gekommen? Wir haben getan was 'man' tut und unterlassen was 'man' nicht tut, sind wir dadurch glücklich und zufrieden geworden? Diese und andere Fragen stellen wir uns Tag für Tag aufs Neue und kämpfen für Erfolg, Anerkennung und ein glückliches Leben. Nur – wohin kommen wir mit unserem Kampf? Kampf ist in jedem Falle Krampf – es geht auch anders.

Dabei helfen neueste Erkenntnisse aus vielen Bereichen der Kommunikation, Hirnforschung, Physik, Philosophie und Psychologie. Erkenntnisse daraus haben wir für Sie gebündelt und mit Yoga verbunden, damit Sie zukünftig:

- Gelassen bleiben können in kritischen Situationen
- Die Vorteile der Power-Strategie: Lächeln erfahren
- Sofort entspannen können
- die 5 Quellen eines gesunden Selbstwertgefühls kennen
- Harmonie durch bessere Kommunikation erfahren

Inhalt: Praxiserprobte Übungen und Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung. Ein speziell für Sie entwickelter Kurs, der Ihre Lebensqualität verbessern wird.

Ein geistig aktiver Workshop, bei dem wir die Prozesse im Geist durch Asanás (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Pratyahara (zurücknehmen der Sinne) und Dhyana (Meditation) unterstützen.