

## **Kundalini Yoga Wochenend-Seminar Einkehr: „7 Schritte zum Glück“**

**Freitag 20.07. – Sonntag 22.07.2018**

**Ein Wochenende zum Energie tanken und zur Ruhe kommen**



„Das Geheimnis von Glückseligkeit liegt in Deiner Kraft zu opfern und andere zu erheben. Glückseligkeit liegt im Geben, nicht im Nehmen. Gott wird Dir geben - vertraue in diese Tatsache! Glückseligkeit ist Dein Geburtsrecht - darüber gibt es keine Diskussion. Gib Deinem Geist eine Chance.“  
- *Yogi Bhajan* -

### **Lerne an diesem Wochenende die 7 Schritte zur Glückseligkeit kennen**

- **Erfahre die Vorteile von Disziplin und Selbstverpflichtung**
- **Löse Blockaden und befreie Dich von destruktiven Denk- und Verhaltensmustern**
- **Transformiere Deine Vergangenheit**
- **Erfahre Deine menschliche Größe**
- **Bringe Körper, Geist und Seele in Einklang**
- **Bereichere Dich und Deine Umgebung mit neuem Glück und Freude**
- **Kreiere ein neues Konzept von Dir selbst**

Yogi Bhajan hat 7 spezifische Schritte auf dem Weg zum Glück gelehrt. Alle Schritte bauen aufeinander auf. Glückseligkeit ist das krönende Resultat, wenn wir unser Bewusstsein und unsere Persönlichkeit entwickelt haben. Wenn wir das Stadium der Glückseligkeit erreichen, sind wir in der Lage, wirklich füreinander zu leben. Wir geben etwas und die Unendlichkeit gibt uns etwas. Es gibt keinen Mangel, keine Angst und keine Reaktion. Glückseligkeit bedeutet, sich als Teil dieses Flusses zu erfahren.

Es sind sanfte und doch dynamisch-kraftvolle Übungen in Verbindung mit bewusster Atemführung und einer Gedankenkonzentration. **Nimm Dir die Zeit**, Dich zurück zu Deinen Wurzeln zu bringen und somit Deinen persönlichen und beruflichen Alltag mit neuem Elan, neuer Freude und erhöhtem Bewusstsein anzugehen! Tiefe Klangerfahrung mit dem Gong für nachhaltige Entspannung und Regeneration rundet den Tag ab.

**Gönne dir ein schönes Wochenende in dieser wunderschönen Umgebung des Klosters!**

Das Wochenende eignet sich sowohl für Yoga-Einsteiger, als auch für Teilnehmer, die bereits Yoga praktizieren.

**Seminarleitung:**

**Josée Marie Reichelt**, seit 18 Jahren Yoga-Lehrerin, praktizierend seit 25 Jahren und lebt in Schweitenkirchen (OT Güntersdorf). Gemeinsam mit ihrem Mann wirkt und begleitet sie Menschen in ihrer Entfaltung und Entwicklung. [www.wachsen-und-gedeihen.yoga](http://www.wachsen-und-gedeihen.yoga)

**Nora Roth**, verfügt über 25 Jahren Yoga Erfahrung. Als Kundalini Yoga Lehrerin unterrichtet sie Menschen aller Altersgruppen in mehreren Yoga Studios. BreathWalk Trainerin und ausgebildete Gongspielerin. Mit Herz und Verstand motiviert und inspiriert sie Ihre Schüler/innen und vermittelt das Leben positiver zu leben!

**Seminarkosten:** 285 € /pro Person, Frühbucherpreis: 260 € (bis 10.06.2018)

**Zeit:** Freitag, 20.07.2018, ab 15.00 Uhr bis  
Sonntag, 22.07.2018, bis ca. 16.00 Uhr

**Ort:** Klostergut Harpfetsham  
Harpfetsham 1, 83349 Palling  
Tel.: 08629 / 98830 Kloster der Missions Benediktinerinnen  
<http://www.palling.de/Klostergut-Harpfetsham.o1397.html>

**Übernachtung/Vollpension:** 105 € Einzelzimmer/pro Person für 2 Nächte

**Anmeldung und Info:** Josée Reichelt  
E-Mail: [josee.reichelt@wachsen-und-gedeihen.yoga](mailto:josee.reichelt@wachsen-und-gedeihen.yoga)  
[www.wachsen-und-gedeihen.yoga](http://www.wachsen-und-gedeihen.yoga)  
Tel. +49 8444 9244707 oder +49 172 9269559  
Nora Roth  
E-Mail: [kundalini-yoga-nora@web.de](mailto:kundalini-yoga-nora@web.de)  
[www.kundalini-yoga-nora.de](http://www.kundalini-yoga-nora.de)  
Tel. +49 89 44132927 oder +49 173 3556187

**Mitzubringen sind:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Yogamatte, Yogakissen, bequeme Schuhe und Trinkflasche!



**Josée Marie Reichelt und Nora Roth  
freuen sich sehr auf Dich!**

Fotos: privat