



Kursbeschreib

SEI DIR SELBST EIN LICHT

Buddha

Es um deine **eigene Beziehung mit, für und zu dir selbst** - authentisch, natürlich und in Harmonie mit dem grossen Ganzen.

‘Sei selbst die Veränderung, die du dir in der Welt wünschst’

Mahatma Gandhi

Es bedarf keiner Voraussetzungen, ausser der **Entscheidung**, aktiv etwas **für sich selbst** zu tun - und somit für **seine Nächsten** und der grösstmögliche Beitrag für **das Wohl des Ganzen**.

‘Jeder hat seine einzigartige Bestimmung’

Bruder Klaus

Wahrhaftes **Selbst-Bewusst-Sein** ist gänzlich **in sich selbst gegründet**.

Das beinhaltet eine vertiefende **Erkenntnis deines Wesens** und ein anhaltender, aktiver **Prozess zur Integration**.

‘Yoga holt jeden dort ab, wo er steht’.

Dafür bedarf es einer **Standortbestimmung, Weg und Ziel**.

Beim Erstgespräch werden die **persönlichen Prioritäten** gesetzt.

Dieser **Prozess** wird begleitet mit **Wissen & verschiedenen Techniken** vom über die Jahrtausende bewährten **klassischen Yoga**; besonders das Erlernen von tiefer **Atmung, geistiger Ausrichtung, angepasste Körper-Übungen & sich entsprechende Mediationen**.

Zudem werden auch Elemente von **Ayurveda (Heilmedizin), Lach-Yoga, Schamanismus, System-Arbeit, Coaching, Heil-Pflanzen** um. einbezogen.

Um eine **bestmöglichen Erfolg** durch Vertiefung zu gewährleisten, ist der Kurs für **ein Jahr** angesetzt. Das beinhaltet:

✧ **Monatliches Gespräch*** ~ 30 Min. (danach 120 Sfr./h)

✧ **Wöchentliche Selbst-Reflektion** - Tagebuch. mit mtl. schriftlich (max.) A4 Zusammenfassung

✧ **ALLtags-Praxis** - (teilweise) individuelles Programm; Zeitaufwand min. 15 Min.

*Nach Absprache Telefon, Skype, Zoom, bei mir oder in der Natur.

Die **Investition** beträgt **monatlich 108 Sfr.** - oder 10%, was dir zur Verfügung steht - im voraus bezahlbar.

Shine on - lass dein Licht hell und heller strahlen!

