

“The wound is the place,  
where the Light enters you.” RUMI

### Mini-Workshop “Die Kraft aus Der Mitte“

Sonntag 26. April 2020 | 17:00-19:30 | mit Atma via Zoom

Preis 25,00€ | Anmeldung und Tickets: [www.k-yoga.de](http://www.k-yoga.de)

Anschließend

### Infoabend zur Fachausbildung Yogatherapie

Sonntag 26. April 2020 | 20:00-21:00 | mit Atma via Zoom

gratis | Anmeldung: [atma.bhagat.singh@gmail.com](mailto:atma.bhagat.singh@gmail.com)

Atma ist zertifizierter Kundalini-Yoga-Lehrer und Yogatherapeut.  
Er koordiniert die 3HO Fachausbildung Yogatherapie in Bayern.

### Fachausbildung Yogatherapie in 3HO E.V.

Start der nächsten Ausbildung in München am 19. September 2020

Dirk Atma Bhagat Singh Hartmann | Koordinator für Bayern

Mobil +49 170 489 53 44 | [atma.bhagat.singh@gmail.com](mailto:atma.bhagat.singh@gmail.com)

[www.yoga-als-therapie.de](http://www.yoga-als-therapie.de)



## Die Kraft aus der Mitte

In der aktuellen Situation sind wir mehr auf uns zurückgeworfen. Allein zu Hause sein. Keine Freunde mehr treffen. Home-Office oder weniger arbeiten gehen. Manche wünschen sich da bereits wieder zurück in die Arbeit. Dem einen oder anderen fällt bereits sprichwörtlich die Decke auf den Kopf. Man ist mehr mit sich selbst konfrontiert und kann sich weniger ablenken. Dabei wünschen wir uns auch gerade das in der heutigen hektischen Zeit insgeheim. Zu uns zu kommen. Mehr Zeit zu haben für uns selbst. Gleichzeitig merken viele von uns, dass das gar nicht immer so einfach auszuhalten ist.

Von was wollten wir uns eigentlich immer ablenken. Was spürst du in drinnen, was nimmst du wahr? Häufig bemerken wir zuerst eine innere Leere, die sich nicht immer schön anfühlt. Irgendwie wie ein tiefes, dunkles Loch, wo wir nicht hinschauen möchten. Häufig folgen wir dem Impuls, dieses Loch füllen zu wollen. Dabei stellt sich vielleicht heraus, dass es sich um das sprichwörtliche Fass ohne Boden handelt. Bei dem Versuch entwickeln wir möglicherweise sogar schädliche Gewohnheiten. Diese beginnen wiederum meist mit destruktiven Gedanken. Daraus entstehen häufig destruktive Verhaltensmustern. Hier finden sich meist auch Partner, mit denen wir destruktive Beziehungen eingehen. Es entsteht eine Spirale, die abwärtsgerichtet ist. Sie führt uns paradoxerweise genau zu dem, dem wir doch entfliehen wollten. Dem Gefühl des inneren Mangels, der inneren Leere, dem Loch, was wir in uns spüren.

“The wound is the place where the Light enters you.” Rumi

In diesem Kundalini Yoga Workshop geht es um die Verbindung nach innen, zu unserer Essenz und zu unserer eigenen Kraft. Wenn wir uns damit immer mehr verbinden können, brauchen wir immer weniger von außen. Im Kontakt zu unserem Wahren Selbst finden wir Fülle statt Mangel. Kundalini Yoga ist hierzu eine sehr effektive Technik, als „die Autobahn zum wahren Ich“.



Yoga  
MIT  
Atma

