

Achim Grathwol



Diksha-Yoga 2-Tagesseminar

Yoga zeigt uns den Weg, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und zu stärken.

Das Ziel ist ein gesunder Körper, ein ausgeglichener Geist sowie Seelenfrieden.

Yoga löst Blockaden in uns, verhilft zu Gelassenheit und innerer Stärke, um die Herausforderungen des hektischen Alltags in unserer modernen Welt zu meistern.

In diesem Seminar werden Elemente des Yoga mit dem des geistigen Heilens kombiniert oder erweitert.

HaTha bedeutet Kraft oder Kontrolle. Teilt man diesen Begriff auf, steht Ha für die Sonne, auch Hitze, Feuer oder Gesundheit. Tha steht für den Mond, auch Kühle, Wasser oder Bewusstsein.

Das sind die Lebenskräfte die ein jeder Mensch braucht und die das Leben möglich machen. Manche Erfahrungen des Lebens begrenzen diese Kräfte, so dass sie schwinden oder unausgeglichen sind.

So werden in diesen 2 Tagen die inneren Kräfte über das Reinigen der Seele angehoben, ein sanfter Prozess, der Türen wie mit einem Schlüssel öffnet. Sanft und ohne diese Türen aufzubrechen, bei vollem Bewusstsein und Kontrolle, ohne körperliche Auswirkungen wie Zittern oder körperliches Schwitzen: der Fokus liegt darin, das innere Feuer zu entfachen.

2 Tage, in denen wir leichte Hatha-Yoga Übungen praktizieren, in Elemente des Kriya Yoga eintauchen und den Vidya Diksha empfangen.

Für Jeden geeignet, ohne körperliche Voraussetzungen.

Bitte eine Yogamatte, eventuell Sitzkissen, Decke und warme Socken mitbringen.

Achim Grathwol

Spiritueller Heiler
und Yoga

Hintere Gärten 2-1
D-72172 Sulz-Bergfelden
(+49) 0157-84588108
achim.grathwol@gmx.de
www.achim-grathwol.de