



## YogaSeminar in den Rauh Nächten 2015/201

### PAST PRESENT FUTURE - DIE DREI NORNEN

Drei Termine, jeweils von 11:00 bis 17:00 Uhr

- 19.12.2015 - WO KOMME ICH HER
- 27.12.2015 - WO STEHE ICH GERADE
- 02.01.2016 - WO GEHE ICH HIN

Es ist schon fast Tradition - das Yoga in den Rauh Nächten, der Zeit zwischen den Jahren. Diese Zeit eignet sich besonders gut dazu, inne zu halten, ganz bei sich selbst anzukommen, sein Leben zu überdenken und tief zu regenerieren.

Die drei Schicksalsfrauen Urd (Schicksal), Verdandi (das Werdende) und Skuld (Schuld; das, was sein soll) gelten als Entsprechungen für Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und dem archaischen Bild der in vielen Kulturen präsenten dreigestaltigen Göttin.

Am **19. Dezember** werden wir erkunden, welche Themen und besonderen Begabungen wir mitbringe die gesehen werden wollen und die vielleicht Ihren Ursprung in der Welt der Ahnen und früheren Leben haben. Wie kann dies zur persönlichen Entfaltung in das derzeitige Leben integriert werden?

Am **27. Dezember** schauen wir uns an, was jetzt aktuell ist. Was ist gut in Deinem Leben, was willst Du verändern. Es geht darum die richtige Balance zu finden zwischen dem Halten von dem was wichtig ist und dem Loslassen von dem was nicht mehr dienlich ist.

Am **02. Januar** geht es um die Visionen für die Zukunft. Wo willst Du hin, was zeigt sich am Horizont, was sind Deine Träume? Mit Hatha-Yoga und Übungsreihen (Kriyas) aus dem Kundaliniyoga leiten wir den Übergang vom alten Jahr ins neue ein.

Es bleibt noch genügend Zeit für ausgedehnte Entspannungsphasen. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Ort:** Kreuzberg yoga ([www.kreuzberg yoga.de](http://www.kreuzberg yoga.de)),

Lübbener Straße 9, 10997 Berlin U-Bahnhof Schlesisches Tor oder Görlitzer Bahnhof.

**Info / Anmeldung / Fragen:** Susanne Lutz

post@lebensplan.com, 030 / 2927791, 0178 / 6339826

[www.lebensplan.com](http://www.lebensplan.com)