



Innere Stabilität in bewegten Zeiten

**Flexibel, nicht beliebig.
Standhaft, nicht rigide.**

Wir leben in Zeiten schneller und tiefgreifender Veränderungen, die ein hohes Maß an Flexibilität fordern. Auf der anderen Seite erleben wir eine zunehmende Individualisierung, die von einem neuen Selbstaussdruck bis zu Vereinsamung reichen kann.

Informationen und Wissen sind frei zugänglich. Kommunikation wird immer wichtiger, damit wir in der Flut der Informationen nicht ertrinken.

Darin verbirgt sich die Chance, Selbstwahrnehmung zu entwickeln.
Zu wachsen, ohne sich selbst zu verlieren.
Zu sein.

Dieser Tag mit Kundalini Yoga, Meditation und Atemtechniken dient einer tiefen Erfahrung von Selbstwahrnehmung und bringt Zeit und Raum, um einen Weg zur inneren Oase der Ruhe zu finden:
Für eine stressresistente Zukunft!

Keine Vorkenntnisse nötig.

Für Tee und Snacks ist gesorgt.

Datum: 27. November 2011, 10-18 Uhr
Ort: In Nae e.V., Augartenstraße 1, 76137 Karlsruhe
Kosten: 75.-€ für In Nae-Mitglieder, sonst 90.- € pro Tag
Anmeldung: direkt bei In Nae: buero@innae.de, 0721-9339379
oder bei sohan@sigoma.de, 0721-1518710
mobil 0160-5330 199