

# INSIDE-OUT

## Konzerte & Workshops



### LERNE IM FLOW ZU LEBEN!

**Kundalini Yoga, Meditation & feine Energiearbeit mit Slawomir**  
**6x in 6 Monaten online in der Winterzeit**  
**26.11. | 28.12. | 28.01. | 25.02. | 25.03. | 29.04.**

auch zum Nachverfolgen bei Abwesenheit, auch einzeln buchbar

Möchtest du im Alltag viel schneller von Unruhe, Überforderung und Stress in den Flow zurückkommen? Hast du Lust, Kundalini Yoga (Grundniveau) und Lichtkörper-Meditation kennenzulernen? In einer Gruppe von Gleichgesinnten deine Schwingung im Winter zu heben? Dann bist du bei diesem online-Kurs genau richtig. Von zu Hause aus ohne reisen oder parken zu müssen...

— **Bringe deine Energie auf ein neues Level und lebe im Flow über den Winter!**

— **Lerne Meditationen und Kriyas (Sequenzen von Übungen) kennen, die dir helfen, Energiezentren rein zu halten**

— **Lerne emotionale Schwingungen wahrzunehmen ohne sie zu übernehmen!**

— Verbessere deine Schlafqualität

— Verbessere deine Haltung und deinen Energiefluss mit praktischen Übungen, die Spaß machen

— Kriyas um einzelne Organe in der Winterzeit zu stärken

Unserem System folgend genügen 20 – 30 Minuten pro Tag um die Energie über den Winter zu heben, mehr kreative Impulse und Flow-Erfahrungen im Alltag zu erleben und sich jeden Tag etwas Gutes zu tun.

Die häufigsten Hürden, denen Menschen beim Meditieren und Yoga praktizieren begegnen, sind aus unserer Sicht und Erfahrung;

– Keine Disziplin zum Üben

– Unruhe und Konzentrationsprobleme beim Meditieren

– Probleme mit dem Visualisieren

– die Einstellung „ich bin körperlich nicht fit genug“

– die Unfähigkeit, die kreativen oder praktischen Impulse aus der Meditation in den Alltag hineinzubringen (Fluchtverhalten)

Lerne in einer Gruppe von Gleichgesinnten, diese Hürden zu überwinden und im Flow zu leben.

**Let's get started!**

Zusätzlich im Angebot:

— Ein Einzeltermin online mit Slawomir im Wert von 90 € für die ersten 10 TeilnehmerInnen, die sich über diese Aussendung anmelden.

— Gongmusik zum Downloaden

— Meditationen zum Downloaden

— Sehr klare Beschreibungen der Kriyas zum Downloaden

**60% OFF JETZT 270 €**

**mit kostenlosen Downloads von Meditationen, Kriyas und Musik**

**JETZT ANMELDEN !**

**MEHR INFORMATION & ANMELDUNG**

## **Die nächsten Veranstaltungen**

[24.11.22 Gongbad & Ritual - Wien](#)

[15.12.22 Gongbad & Ritual - Wien](#)

[17.12.22 Gong Puja \(Gong-Nacht\) - Wiener Neudorf](#)

[14.-15.01.23 Energetische Methoden, Teil 1 - Wien](#)

[21.-25.01.23 Gong-Training Basic - Bielitz \(Englisch\)](#)

[04.02.23 Gong Yoga - Seeham bei Salzburg](#)

[04.02.23 Gong Puja \(Gong-Nacht\) - Seeham bei Salzburg](#)

[18.-19.02.23 Energetische Methoden, Teil 3 - Wien](#)

[4.-8.03.23 Gong-Training Intermediate - Wien](#)

[9.-15.07.23 Gong Camp - Weissensee](#)

[22. - 26.07.23 Gong-Training Grundmodul - Weissensee](#)

[29.07. - 02.08.23 Gong-Training Advanced - Weissensee](#)

[13. - 19.08.23 Lichtkörper- Seminar - Weissensee](#)