

## SOUL YOGA

Ein kompletter Kurs über Körper, Geist & Seele

Tag 1: Samstag, 20. April, 11:00-13:30 Uhr.

Tag 2: Sonntag, 21. April 11:00-13:30 Uhr.

Trainer: Dr. Deepak Mittal &  
Sandra Van Donkersgoed

Ort: Studio 148, Theresienstrasse 148, München.

Preis: € 25,- insgesamt für beide Tage. Zum Abschluß erhalten Sie auch eine schöne heiße Tasse Tee und einige Köstlichkeiten.

Melden Sie sich an unter: [www.spiritandsports.com/tarieven/](http://www.spiritandsports.com/tarieven/)

In diesem 2-tägigen "Life changing" (lebensverändernden) Soul-Yoga-Workshop nehmen wir Sie mit auf eine Reise, die Ihnen helfen wird, das Wissen über die verschiedenen Chakren Aktivierung, Meditation und Ashtanga/Vinyasa Yoga zu lernen.

In diesem Workshop lernen Sie zur inneren Freude, zum Frieden und zum ultimativen Glück zu gelangen. Er stärkt Ihr Energieniveau in vollen Zügen. Sie lernen die "Third eye" (dritte Auge) Meditationstechnik, die Ihnen hilft, Ihre Konzentration zu verbessern und Sie zu einen glücklichen Menschen zu machen. Der Workshop besteht aus theoretischen Kenntnissen und praktischen Techniken der Meditation.

20. April 2019 – Yoga-Asanas, Wissensaustausch, geführte Meditation & Power von Chakren:

Wir fangen an mit Yoga-Asanas, Bewusstsein für die Bedeutung der Meditation, wie Sie Meditation verwenden können, um den überbewussten Geisteszustand zu erreichen; dann folgt instruierte Meditationstechnik, die Feier der göttlichen Liebe durch eine indische Tanzform & Wissensaustausch in Bezug auf die Kraft der Chakren.

21. April 2019 – Yoga-Asanas, geführte Meditation & Ashtanga Yoga:

Wir fangen an mit Yoga-Asanas. Es handelt sich um Sitzungen, in denen Sie lernen werden, auf eigene Faust ohne externe Anleitung zu meditieren und erleben Sie auch tiefen Meditation, dann folgt die Feier der göttlichen Liebe durch eine indische Tanzform, Wissensaustausch in Bezug auf Samadhi & Ashtanga Yoga.

Über die Lehrer

Dr. Deepak Mittal

Gründer der Soul Yoga

Dr. Deepak Mittal ist Indian Business Tycoon, Investor, Philanthrop und Visionär. Er ist der Geschäftsführer der Sonalika Group.

Von den führenden spirituellen Gurus Indiens erlangte er sein spirituelles Wissen. Mit seiner langjährigen Erfahrung der Meditation hat er diesen geistlichen Weg eingeschlagen. Durch die Einbindung auf den göttlichen Weg der Spiritualität, entdeckte Dr. Mittal sein wahres Selbst & höhere Aspekte des Lebens.

Er glaubt wirklich, dass die schönste Seite der Spiritualität ist, dass sie von jedem unterschiedlich erlebt werden kann. Mit dem Ziel, sein wertvolles Wissen der Selbstverwirklichung mit der Welt zu teilen, hat Dr. Mittal eine einzigartige lebensverändernde Meditationstechnik nämlich Soul Yoga entwickelt, mit der Sie den super bewussten Zustand des Geistes mit innerer Freude, mit Frieden und mit ultimativem Glück erlangen können.

Frau Sandra Van Donkersgoed

Körperlicher Yoga-Trainer

Sandra hatte einen aktiven Lebensstil, als Yoga auf ihren Weg kam vor etwa 10 Jahren. Yoga und Meditation gaben ihr Entspannung, mehr Klarheit und einen ruhigen Geist – auch ihr Körper fühlte sich viel leichter nach einem Yoga-Kurs. Sie schloss ihr Studium zum Juristen ab, sie war aber nicht ganz glücklich in diesem Beruf, sie entdeckte das sie Menschen helfen wollte – aber immer noch suchte sie auf welche Weise. Sie hatte auch verschiedene Jobs bei Unternehmen auf dem Gebiet des Rechts, Kommunikation, Verkauf, Marketing und Event Organisation.

Ihr Interesse an Menschen und an Bewegung zeigten sich schon in frühem Alter. Ihre Mission ist, Erwachsenen und Kindern, durch Sport, Yoga und Bewegung zu helfen sich besser zu fühlen: weniger Schmerzen, mehr Energie und mehr Lebensfreude zu schaffen. Bewegung und Atmung sind wichtig, ein gesunder Körper bedeutet einen gesunden Geist. Auf ihren Weg kam Yoga sie praktizierte zuerst Kundalini Yoga für ein paar Jahre und danach, auch Poweryoga, Vinyasa/Ashtanga und Yin Yoga. Allmählich unterrichtete sie Yoga und Meditation und das hat sich immer weiter entwickelt. Sie unterrichtet unter dem Namen Spirit & Sports: den Menschen helfen, ein gutes Gleichgewicht zu schaffen auf physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Ebenen. Sie liebt es, zu unterrichten und alle Schüler auf ihre Reise mit zu nehmen! Namasté.

Kommentiert [j1]: Bedoel je hier: Ein gesunder Geist im gesunden Körper?