

„Ehrliches Mitteilen“ & Yoga – das besondere Gespann!

Ehrliches Mitteilen richtig und entspannt erlernen, erfahren und freudvoll anwenden

Das Problem:

Ehrliches Mitteilen (EM) nach Gopal ist ein perfektes Werkzeug um sein Leben leichter, froher und tiefgründiger zu verändern.

Viele Menschen suchen Antworten und Lösungen z. B. auch im Yoga, was grundsätzlich gut ist:

NUR:

- Yoga (führt nach innen):

Yoga ist der Weg, der uns nach innen, zu uns führt. Das kann den Kontakt im Außen immer dünner werden lassen. Wir ziehen uns zurück und versuchen unsere Probleme selbst zu lösen, was nur bis zu einem bestimmten Maß gelingt. Tiefsitzende Konflikte aus unserer Kindheit bleiben erhalten und reißen uns immer wieder aus unseren inneren Frieden.

So gibt es viele Menschen, die Yoga praktizieren und dennoch Probleme im Alltag haben.

Da klassisches Yoga viele Menschen immer weiter vom Alltag trennt, kann das in unserer schnelllebigen Zeit zu Problemen führen, da wir besonders präsent sein sollten, um die derzeit besonderen Herausforderungen meistern zu können. Wir haben unsere Probleme (emotional) nicht gelöst - nur verdrängt.

- EM (führt nach außen - stellt den Kontakt im außen her):

EM bringt uns in einem echten und tiefen Kontakt mit dem Außen und hilft u.a. Blockaden und unbewusste Glaubenssätze zu lösen. Wer anfängt regelmäßig EM zu praktizieren, kann einen kraftvollen Transformationsprozess erfahren, da das Nervensystem sich umstellt. Alte Glaubenssätze, Programmierungen und Blockaden beginnen sich zu lösen und legen Erleichterung, Erfüllung und Lebensfreude frei. Der Prozess selbst kann vorübergehend Irritation, Ziellosigkeit, Unbehagen hervorrufen. Immerhin werden alte Glaubenssätze, welche uns Orientierung (auch wenn nicht hilfreich) gaben, aufgelöst. **Hier ist es hilfreich einen Ausgleich wie z. B. Yoga zu haben, was uns hilft, stabiler durch die Prozesse durchgehen zu können.**

- die Lösung:

Was wie ein Widerspruch aussieht, kann durch geschicktes Kombinieren zur Synergie führen, sich also gegenseitig unterstützen.

EM leitet einen kraftvollen und zügigen Transformationsprozess ein.

Yoga bietet Stabilität, Routine, hilft die Lebensenergie zu stabilisieren und zu steigern.

Beides zu verbinden lässt dich neue Erfahrungen erleben (wenn es richtig angewandt wird).

Dadurch kommen wir im EM stabiler, schneller und tiefer voran.

Unsere Yogapraxis vertieft sich und wir erfahren neuere tiefere Ebenen.

EHRliches MITTEILEN leben – Gemeinnütziger Verein

Praxis

Intensiv Wochenende Seminar – geschickte Kombination von EM und Yoga

- EM: Hier erfährst du, was EM ist. Was EM bewirkt und was zu beachten ist.
- Yoga: angepasste Yoga-Übungen (einfache Übungsreihe aus der Yoga-Therapie)

Termin: Freitag, 21.02.25, 15 Uhr bis Sonntag 23.02. ca. 13 Uhr

Ort: in der Nähe von Gotha, am Wald, wir haben ein Haus fast für uns allein.

Dein Beitrag: 190 EUR für Vereins-Mitglieder oder 250 EUR für Nichtmitglieder
zuzüglich: 180 bis 250 EUR (inkl. Übernachtung, je nach Zimmer),
inkl. vegetarische Vollverpflegung.

Seminarleiter:



Falko Schetelich – Nanda, mit fast 12 Jahren Ausbildung zum Yoga-Therapie-Acharia, Lebensberater und Meditation-Lehrer.

„Mir ist wichtig anderen zu helfen, dass diese ihr ganzes Potenzial entfalten um glücklich und erfüllt leben zu können.“

Die Seminare sind eine gute Mischung aus Theorie und Praxis (Verstehen und einfaches Umsetzen).

Anmeldung und Fragen über Mail:
verein@ehrliches-mitteilen-leben.net

„Ehrliches Mitteilen n. Gopal“ aus meiner Sicht als Yoga-Therapeut.

Yoga ist er direkte Weg zu Dir selbst und wird von vielen als sehr hilfreich erfahren. Wenn Du trotz Yoga, Unruhe im Geist hast, Dich andere Menschen triggern, Du nicht das Leben führst - welches Dich jeden Tag glücklich macht – dann weißt Du, dass da noch etwas fehlt.

Wenn wir Yoga und „Ehrlichen Mitteilen“ gemeinsam praktizieren, bekommen wir zwei sich ergänzende, sehr kraftvolle Instrumente, an die Hand, um mit den auftauchenden Problemen besser umzugehen und diese am Ursprung aufzulösen. „EM“ bietet das Potential, festsitzende Glaubenssätze, emotionale Befangenheiten, Süchte, Einsamkeit, wirre Gedanken zu transformieren.

Yoga und „EM“ erlebe ich wie das Yin und Yang – erst beides zusammen ermöglicht ein tiefes und substanzielles vorankommen. Für mich gibt es nichts besseres, wenn Menschen das leben, wofür sie eigentlich auf diese Welt gekommen sind. Sei Du selbst die Veränderung, welche Du Dir wünschst. Falko-Nanda (Yoga-Therapie-Acharia)