



## ***Umarme deine Krise***

In jedem Leben gibt es Phasen, in denen wir uns selbst auf die Probe stellen. Wir ringen und kämpfen um unsere vermeintliche Sicherheit und hätten gerne, dass alles so bleibt wie es ist.

Nur – das Leben ist Veränderung, Entwicklung und niemals Stillstand.

Deine Entscheidung ist es, ob du mit der Veränderung gehst, „in der Mitte des Flusses schwimmst und tanzst“, oder ob du versuchst, dich krampfhaft am Ufer festzuhalten, bis deine Kräfte langsam schwinden, und du loslassen musst.

An diesem Tag betrachten wir unsere Ressourcen, mit denen wir aus den Löchern der Krisen herausklettern können. Wir üben Menschen in Krisen zu begleiten und lernen die Grundlagen yogischer Krisenintervention.



Dharma Singh Arne Raap-Mehl ist Kundalini-Yogalehrer, KRI Leadtrainer und Ausbilder Stufe 1 und 2. Er leitet Seminare in ganz Europa zu Sterben, Tod und Trauer und ist Mitbegründer des spirituellen Bestattungsinstitutes Horizonte in

Freiburg. Seit vielen Jahren begleitet er Menschen durch ihre Krisen und schult Interessierte in seiner Art der yogischen Krisenbegleitung.

**KURSTERMIN:**

Samstag, 18. Februar 2012, 10–17 Uhr

**KURSORT:**

QiSpace Kursraum, Wartstrasse 19, 8400 Winterthur (Fussdistanz zum Bahnhof Winterthur ca. 5 min)

**KOSTEN:**

130,- CHF, Bezahlung vor Ort

Mittagspause mit selbstgebrachtem, vegetarischem Essen zum Buffet, Geschirr und Besteck bitte mitbringen

**INFO UND ANMELDUNG:**

Ardas Kaur, [ardas@3ho.ch](mailto:ardas@3ho.ch),  
Tel. 079 343 11 71