

GATKA - Nordindische Kampfkunst - Schwester des Kundalini Yoga

für Bewusstsein, Leidenschaft und Kraft, Balance, Kommunikation, Lebensfluß...

Ebenso wie Kundalini Yoga dient Gatka der Erweiterung des eigenen Horizontes, sich seiner selbst und seiner Umwelt bewusst zu werden und so das Leben in all seinen Formen und Facetten wahrzunehmen und zu achten. Im Gatka lernt mensch Geist und Gefühle zu schulen, zu lenken und die Beziehung zu seiner Umwelt bewusst zu gestalten. So trägt mensch automatisch zur Verbesserung des sozialen Umfeldes bei.

Das Harmonisieren der Polaritäten, der spirituellen Kraft (Bhakti) und der physischen Kraft (Shakti) ermöglicht die Vereinigung zu Adi Shakti, der göttlichen Qualität einer(s) spirituellen Krieger(s)in...

Gatka-Workshop



Freitag: 18-21 Uhr · **Einführungsabend Lecture · Yoga, Kampfkunst, Heilung und Spirituelle KriegerIn**
Samstag: 05-07:30 Uhr · **Sadhana** · 10:00-17:00 Uhr · **Pandra, Marathi · Elemente, Balance, Koordination**
Samstag-Abend: 19:30-22:00 Uhr · **öffentliche GONGMEDITATION**
Sonntag: 05-07:30 Uhr · **Sadhana** · 10:00-17:00 Uhr · **Kommunikation, Konfrontation · Nähe+Distanz, Ego**

Anleitung: Har Anand Singh (Rüdiger Tancke) aus Leipzig (International Gatka Academy)
Informationen über Gatka: und www.gatka.eu

Wann + Wo: **17.-19. Juni in Messingstr. 5, 77731, Willstätt-Legelshurst**

Ausgleich: 140 Euro das gesamte Wochenende im Voraus zzgl. Gongmeditation 20 Euro
oder einzeln buchbar: Freitag 30 Euro, Samstag bzw. Sonntag 60 Euro, Gongmeditation 25 Euro

Teilnehmeranzahl: min. **12** - max. **40**

Bring mit: **Matte, Decke(n)**, ev. Sitzkissen, eig. **Wasserflasche, Geschirr** (am Sa und So wird Frühstück und Abendessen auf Spendenbasis organisiert), **Schlafsack** (wenn du im Garten, Scheune oder Haus übernachten möchtest, **gib uns vorher Bescheid bitte**)

Anmeldung: Indraprem Kaur (Marina Sinn) · 07852 / 9952314 · msinn@posteo.de