

Kundalini Yoga  
Lehrerausbildung Stufe 2  
Stress & Vitalität  
mit Bibi Nanaki



24.-26.02.2023  
28.-30.04.2023

Online & auf Deutsch  
[www.bibinadaki.yoga/termine](http://www.bibinadaki.yoga/termine)



bibi nanaki  
master your life

- Verstehe die Rolle von Emotionen beim Entstehen von Stress.
- Identifiziere deine Stresspersönlichkeit.
- Erfahre den Unterschied zwischen Stress- und Entspannungsreaktion.
- Verstehe und heile Kalte Depression und Emotionale Erschöpfung
- Die Mechanismen von Stress und Werkzeuge, Stress abzubauen und Vitalität zu erhöhen.
- Die Dynamik von Kriya & Meditation in Bezug auf Stress und Vitalität
- Die Bedeutung von gutem Schlaf.
- und viele weitere Werkzeuge für ein vitales, freudvolles Leben!

