

TAMAL DODGE

Tamal unterrichtet und praktiziert Yoga seit seiner Kindheit. Er ist der Gründer von Yoga Salt (eines der beliebtesten Yogazentren in Los Angeles und der Ostküste) und wurde im Time Magazine, Los Angeles Times, New York Times, Chicago Tribune, Reuters, CSNBC, Self Magazine, Yogi Times, Better Homes and Gardens, Fit TV und zahlreichen anderen nationalen und internationalen Publikationen vorgestellt.



BESCHREIBUNG:

In dieser beruhigenden Lektion bespricht der spirituelle Lehrer und Yoga Salt Gründer Tamal Dodge, wie Sie spirituelle Glückseligkeit erlangen können, egal was um Sie herum passiert. Mit Klarheit, die von Herzen kommt, zeigt Tamal, wie Sie über Ihre derzeitigen Grenzen hinausschauen und einen Eindruck davon bekommen, was mit den achgliedrigen Yoga-Übungen und vielem mehr für Sie möglich ist.

WAS DU IN DIESER LEKTION LERNEN WIRST

- Eine einfache Möglichkeit, um Ihre **Yoga-Praxis spiritueller zu gestalten.**
- Eine 5-minütige Übung, die eine Kaskade positiver Lebenserfahrungen auslöst.
- Schritte zur **Steigerung Ihrer Konzentration beim Meditieren.**
- Was chronische Krankheiten bei gesunden Menschen hervorruft.
- Eine Yoga-Übung, die Sie vom Bett aus machen können.

ANWENDUNG IN DEINEM LEBEN:

Wie können Sie eine Yoga- oder eine andere spirituelle Praxis in Ihr tägliches Leben einfügen?

„Menschen, die „spirituell“ sind, wissen, dass ihr Körper ein Tempel ist.“ — Tamal Dodge

